陳進德編譯

自卑感——病態心理學

每個人心中都潛存着自卑感！
如何克服它，並使之變成我們努力奮鬥的原動力？
本書以流暢親切的筆調，爲您娓娓道來。



新力書局印行

名作家 名作品

新派長篇武俠奇情小說

•「一樣東西如果能存在，就一定有它存在的價值。武俠小說不但存在，而且已存在了很久！……」

——古 龍•

第二次世界大戰叢書　　當代知識青年必讀！



●第二次世界大戰是人類歷史上空前的、世界性的大規模戰爭！●本叢書讓我們了解到這個世界是怎樣從一場愚昧的浩劫裡活過來。●內容翔實、資料罕見、每書均附插珍貴歷史性圖片百餘幅，不但是有趣味性，且更富於知識性。

暢銷港澳東南亞　最受歡迎的讀物



• 是知識的、趣味的 • 是雅俗共賞的、各階層讀者均所喜愛的 • 裝璜精美、定價廉宜 •

譯序

享譽國際的精神分析學者阿德勒（Alfred Adler）說：「每人心中都潛存着有自卑感。」是的，人類就是因爲有了自卑感後，爲了克服它乃有優越感產生，這種優越感就是激發努力奮鬥的原動力。換言之，人類如果沒有自卑感，那也就不會有努力向上之心，因而人生也可以說是和自卑感搏鬥的過程，搏鬥勝利了，心情開朗，充滿自信，積極進取，前程光明；失敗了，心中晦暗，性情孤僻，終生痛苦。患有口吃的狄摩西尼斯（古希臘政治家）成爲雄辯家，矮小的拿破崙當上了皇帝，他們輝煌的成就就是戰勝自卑感的豐碩戰果。

戰爭致勝之道在於洞悉戰爭原理，熟諳戰略戰術原則，熟練戰鬥技能，始能運用自如克敵致果。本書就是以簡明流暢筆調詳述自卑感本質，並以實例闡明其形成及克服之道，實爲痛感人生苦難晦澀的人們，有志青年及負有培育健全下一代責任的父母與師長們所值得一看的書。

克服自卑感雖如此之重要，但坊間雖有各種心理學書籍，卻獨無討論自卑感的書籍，譯者有鑒於此，乃將本書譯出，希望能有所助於讀者。至於譯者才疏學淺，又倉卒付梓，未盡理想的地方，在所難免，尙祈諸先進不吝指正，則幸甚矣。

目次

第一章　自卑感與我們

一、自卑感的顯現方式

自卑感在性格裏生根

任何人的心理都有不想告人的問題，這種問題即使對方是至親密友，也不可能會輕易地坦誠道出，如果能坦誠的說出來，那麼也就不致於演變成爲自卑感了。

一個人，任憑他的外表是多麼開朗與快活，但其內心裏總會隱藏着一、二的秘密。。

據美國心理學家的研究：自卑感中以生理缺陷所佔的比例最高，社會性因素則次之。生理缺陷中以容貌、高矮及肥瘦等爲主；社會性因素則以學歷、貧富及雙親等因素最多。一般的人們大多不願將自己的出身及家庭環境向他人說出，另有些人則對自己的知識水準及高矮、容貌感到苦惱。以上這些不願向他人說出的心中問題，本質上都是發自每個人心底的深處，所以說自卑感是扎根在每個人的性格裏面。

臉上的傷疤與自卑感

世上有種種不幸，其中有不能克服的，也有可以克服者，這是無法一概而論的。自卑感就是屬於後者，它不但能予以矯正，甚至有時很輕易地就可獲得矯正。

人們常會爲着無謂的緣由而苦惱，並陷入痛苦的深淵不能自拔。

前天，一位專事整形美容的朋友，介紹了一位叫森田美智江的患者來。這位患者是東京某商業公司的日文打字員，芳齡二十二，面貌清秀可人。

森田小姐臉上有個小傷疤，爲消除它，乃到美容院接受治療。經過治療後，她非但未覺得好轉，反而認爲比治療前情形更壞。負責治療的醫師很負責任，因此就爲她作了種種科學檢查。結果，一點也找不出患部惡化的情形。但是，這種眞確事實，她一直都未能採信。她的症狀已不單純是屬於生理上的了，我的朋友乃將她交給我，要我爲她作心理分析。

我第一步就將她接受治療前與第一次及第二、三次治療後的彩色照片拿來審愼觀察比較，發現她臉上小疤在第一次治療後就已消除，而第二、三次後就逐入佳境了。從照片上來看，無論怎麼看都只有一次比一次好，絕看不出愈來愈壞的情形。

與森田小姐接談後，發現她有些適應上的障碍，她缺乏常人應有的自信，因此總以爲自己比

他人差，而被一種「所有人都比我强」的觀念所束縛，所以常會感到痛苦，甚至有時痛苦得心胸都快炸裂了似的。

她在公司裏從不爽朗的表露意見，而公司業務稍一繁忙，她就會感到身體不適而去找醫師看病。

她對健康情形的想像，正如想像臉上的疤痕一樣，都把實際情形想像得更壞，尤其每當醫師診察後說她沒病時更爲厲害。

有這種性格的人都會在下意識中自造病情，然後藉看病以發洩苦悶。這種人要是別人勸她「不要無病呻吟」，她就會更覺得自己有病而非去看醫生不可。這樣地慢慢養成了對醫師的依賴性。

自認有缺陷的人自然的就有冀求他人寬恕的意念，所以這種依賴醫師的心理和謀求他人安慰憐憫的自卑心理是相同的。像森田小姐的情形就是這種自卑心理在作祟，所以眞正要醫治的與其說是臉上的傷疤，還不如說是她心理上的問題。

爲了臉上小疤痕而苦惱的森田美智江，每週一次連續一年左右經我治療後，她的自卑感就消除了。之後，她在公司裏就很有信心的和同事們交往接觸，心情也逐漸開朗，對臉上僅有的一點疤痕也就淡忘，並且能經常保持明快的笑靨。

和以上經常注意自己容貌的情形相同的還有一種經常找醫師訴說身體不適的疑心症。

不景氣和癌恐懼症

我有個很要好的朋友叫田村正信，今年三十二歲，在某公司裏擔任課長職務。公司資本額達十幾億日元，職員也相當多而工作更是忙得不可開交。最近，這位田村君對本身工作不知怎的竟大大的失去了信心，健康情形也開始轉壞，特別是胃的情況更是如此。爲此，他不知接受過多少次診治，看過多少個醫師，醫師也從各個角度予以診察，結果都找不出什麼毛病，但田村本人卻深以爲自己是罹上了癌的初期症狀了。

田村對於專門醫院診察的「正常」結果始終抱着懷疑態度，他認爲：醫師診察會由於患者太多而錯誤；技術檢查也會因爲不專心而失實；同時，他對於自己本身也失去信心：譬如受檢之晨是不能進食任何食物的，但他懷疑自己在受檢前夕所食肉類，是否會因爲太硬而消化不良而到早

上還留在胃裏致使檢查失效。一般的X光透視，即使身體稍有扭轉或顫動，患部照樣可以拍得到，但田村君也表懷疑。就這樣，他認爲所有的診斷檢查都是毫無道理都是不可靠的，而他自己就一味的斷定是有病了。這種現象就是標準的癌恐懼症的例子。

像田村君的情況，那只是一種心理的狀態，也就是受疑心症所支配而引起的恐懼病。像他這種年歲的人，常會由於經濟上的不景氣而產生憂鬱症，這種憂鬱症大部份都會自以爲健康情形惡化了。

總之，對身體不適的感覺；總以爲是什麼地万有毛病的悲觀想法，是會强烈的支配一個人的情緒的。

和以上的例子正好相反的，有人對於自己的身體，工作以及人生的看法等等都抱着很樂觀的想法。這就是受着和自卑感正相反的心理所支配的人。自卑感和優越感，在某種程度上可以說是和生理狀態及年齡有關連的。

二、社會生活與自卑感

青春期和老年期的自卑感

人生有兩個危機，一爲青春期，另一爲遲暮期。年青時，心理常爲種種苦惱所困，有時就會因此而心理受創而體驗人生挫折。年青人就是由於想保護這種容易受創的敏感心理而引發自卑感。年老時，由於經過一陣橫衝直撞後，年青時的美夢幻滅，壯志未能酬而又感到遲暮已屆，凡事都感到心有餘力不足，所以對任何事物都有「我已不行了」的想法。老年人一想到自己窩窩囊囊的就要走完人生旅程時，其所感受的雖和年青人的虛無感不同，但本質上卻是在更深的虛無深淵裏徘徊。

年青人的自卑感是面對着即將展開的人生發抖戰慄，相反的，老年人則像是被遺棄，有着近乎是絕望的感慨。不過，年青人如能以眞正的新觀念踏實的面對着人生，則自卑感是可以逐漸予以消除的；而年老人如能重新估價人生的意義，也就是說以另一個角度來看人生，那麼他們的心理仍然能獲得寬慰的。不管怎樣，自卑感是可以克服的，而且是應予克服的。一個人要是不將自卑感祛除，而一直的被失敗感所支配，那就會像是罹上絕症似的，心情漸受浸蝕，終至一敗塗地。

一個人的自卑感要是重得像染上狐臭似的惹人討厭時，雖然患者並不希望如此，但旁人看來那是再難堪再醜陋沒有的了。這種現象從形態來說就是一種「孤癖者」的表現。

老處女的自卑感

老處女的心理不正常，那是很容易瞭解的，她們對自己容貌失去信心，雖經美容，但也不能如意。有些老處女就這樣的把自己的觀點銘記於心，所以就永陷自卑的深淵而不能自拔。

當然，所有的老處女並不完全如此。她們有些所以心理會失常，是受着環繞着她們的環境所影響的。德國的精神醫學者耶倫斯托•克利基爾，就曾提出從環境中得到錯誤觀念而形成的老處女過敏的性格。

由於自卑感作祟，他人雖非批評她，但她卻過敏的自以為是遭受批評而以怨懣的眼光盯注他人。像這種老處女實在不能予人好感。這種性格的女性，有些是胡思亂想以為他人都在說自己壞話；有些則會因過敏而形成膽怯。

在自卑感中，有些像是着了魔似的一意以為自己有缺陷，雖然自己也一心的想消除它，但結果卻相反。像這種情形，的確是沒有比這再可憐和不幸的了。

患有老處女過敏症的人，別人並非談論她已老得不能戀愛或結婚，但她只要一聽到周圍的女性談論交男朋友，她就心存芥蒂：要不是故意的裝着不在乎的樣子，就是故意的挑剔嘲笑那些陶醉於高談濶論戀愛結婚的人。自卑感者，如僅是傷害自己那還比較好，但要是傷及他人，到頭來，受害的是自己而非他人。因為患有自卑感者，總會在無意識中將自己難堪的行為在他人面前表露出來，而他人就會捉住這種把柄予以反嘲。這樣，更痛苦更難堪的豈不是他自己！

現在日本雖然不使用「老處女」的字眼，但患有老處女自卑感的孤癖女性仍未絕跡，因此，這種自卑的症狀，可以說並非單由社會環境所影響促成。

任何人都會衰老，都會失去美貌，但這也不能說每個人都會經常意識到這種缺陷，都會因此而感到惶恐。

能坦承自己的弱點，並且心平氣和的保持身心愉快的人是絕不會惹上自卑感而形成孤癖的。

世上也有「老光棍」之稱謂，這是說男人也有因晚婚而心理失常的。只是大多數的男性除了結婚之外還能在事業上尋找精神的寄託，所以能從晚婚的苦悶中解脫出來，不像大多數的女性都

把結婚當作人生的最大目標，如果這個目標未能達到，內心就空虛，就感到缺少了什麽似的而形成自卑、行爲怪癖。

學歷與自卑感

在男性社會中也有着學歷上的自卑感可與女性的「老處女」自卑感媲美。

無可諱言的，在公司裏能爬到高階層上的人大都是一流大學的畢業生，而且不管是年老年靑，只要是同一大學畢業的人就常會快快樂樂的聚在一起談論學校的往事：

「你是三十九年班的老弟嗎？我是三十七年班的呢，記得在學校法學院裏和某某教授爲了課業爭得臉紅脖子粗的情形，那眞是……」

「某某老師的課我當然是聽過的，但一年只去上兩三次，所以他的尊容，現在就是把腦子擠破也實在想不起來了。哦！老學長是划船俱樂部的會員吧？」

像這種談話，很可能隨時都有。但是不能插入這種話題的人在暗地裏都會幻想着：要是自己也能從一流大學畢業而能參加他們的談話，那會是多麽好啊！

一個沒有學歷的人最怕被問及學歷。其實，論服裝，他也是西裝革履，論學識，只要查查字典英文書籍照樣可以讀，論能力，凡大學畢業的人能作的，他也照樣可以作。然而，對大學畢業的同事相互談論的內容，他却不能自由自在的和他們交談下去。特別是工作的成效，大學畢業者並不比自己好到那裏去，但自己卻像種族隔離似的有着被劃分到另一個世界裏去的感覺，因此就有一種不正常的心理產生。

老是把這種事記掛在心，久而久之就會認爲學歷無用而產生輕視學歷。一個人如果只執着迷於「學歷無用論」，與人相處就會表現出神氣十足的樣子，結果就會招致使自己更難堪的惡評。一個沒有學歷的人，如能乾乾脆脆的承認大學畢業者原來有那麽多的好處，他就能免於陷入學歷上的自卑。

在工作的地方，學歷不好和家境不佳都會形成自卑感。從心理衛生的觀點來看，一個人如果不把自卑感消除，就會產生種種怪癖和偏見，最後就會心理變態而陷入困境。

欲蓋彌彰

前些日子，我的手背上長滿了紅疹。爲了怕別人看見，所以和他人在一起時，就拼命的將手往桌子底下藏；開車時，則將手背朝下，握在駕駛盤下方駕駛，以免病態的手被人瞧見。但這種做作，畢竟是不自然的，所以就反而招來了很多驚奇的眼光來詢問究竟。像這種想瞞騙他人的不自然行爲，結果只有使人感到驚奇，最後乃陷入原形畢露的窘境。

自己的手長了小疙瘩的醜態，當然是不願別人看到，但如果爲了不願他人看見，就特意的予以掩飾，結果就顯得不自然而弄巧成拙。這種經常意識自己手上有毛病的心理，就是導致自己行爲失常的原因，而此種不正常行爲就會使原不足爲道之小瑕疵，反而惹起別人的注意。

一個人要是經常意識到自己缺陷，就會使旁人也知道自己的缺陷。像臉上稍有疤痕而苦惱的美智江小姐，她的缺陷本來並不顯眼，但她特意的將頭髮垂掛在臉上，就反而使人認爲頭髮裏像藏着有什麼而引起特別的好奇和注意。

任何人都會有缺陷。但如果特別地意識着這種弱點和缺失，並想予以掩飾就反而會藏頭露尾，欲蓋彌彰。老處女的心理如此，無學歷者的心理亦復如此。

心鬼作祟甚於客觀性事實

自己不如人的觀念，究竟有多少的客觀性，雖然不得而知，但有很多人實際上根本就不比他人差，其自認不如人只是心鬼作祟而已。像田村君，他常說身體不好，自以爲一定有什麼毛病；自以爲健康比他人壞上一倍，但實情並不如此。

當然，自卑感者，很多在客觀上是有着某種程度的眞實缺陷的。以老處女的情形來說，站在客觀立場來看，她們確已稍逾婚齡了。不過，一般之被稱爲老處女者，與其說由於這種客觀的年齡衡量所得，倒不如說是由於她們特有的心思和孤癖性格所導致者爲多。

無學歷，雖也有客觀事實，但沒有學歷的人無論在實業界、政界或其他方面照樣有很多爬升到高階層上的。一個人只要有學歷上的缺陷意識，他就會由於這種意識而促成自卑，由於自卑而使他人眞正的知道自己學歷差，而形成眞正的心理弊病。

由以上分析，我們可以說，心鬼的作祟要比客觀性的事實產生更大的弊害。

三、自卑感與性格的型態

自卑感是自我憐惜的反映

一個人想從自卑的狀態中逃脫，就會形成逃避現實的性格。很多自以爲身體不行，或自認腦力不如人；自認身體病弱，自以爲是廢物，否定自己，而藉病逃避現實者就是這種性格的反映。人類有着愛惜自己的本性。像自卑感者雖自認不行、不如人，但一方面卻比他人更强烈的珍視自己，這些事實，我們是應予重視的。

自卑感所反映出來的性格有好幾種，玆將各種性格的型態概述如后：

第一種型態

自卑感重的人，經常爲自己不如人的意識所支配，所以處處謹愼保守，但他心底深處卻有着强烈的自重自愛的心。這種受自卑感支配的人，其內心都有着强有力的意念，這種意念與其顯現於外表的截然不同。這種人並不像人們所想像的那樣優柔寡斷，缺乏主見。他們雖易鬱悶，但卻不易屈就，有時竟也會儲有他人所不知的實力，而轉瞬間成爲重要人物。

第二種型態

第二種性格型態，就是存心不良，動即批評他人的人。這種人都是爲了掩飾自己的缺點而攻擊他人，前面所提到的老處女，還有芝蔴官兒的德性就是這種心性的表徵。

所謂芝蔴小官，並非指官位大小而言，而是指那些作威作福，玩權弄術，自吹自擂的人而言。這種人不管自己多麼幼稚，但卻會亂打官腔罵人幼稚；不管自己如何卑小，但卻會胡亂吹噓某大官器重自己，與某要員是莫逆之交；也不管自己是如何的錯誤百出，但一發現同事缺點就猛使壞心眼兒，攻擊他人。

這種性格的人，腦筋好的，其表現法就是以商討的口吻，和關心對方的態度來攻擊他人，來找人麻煩。這也可說是一種虛張聲勢的紙老虎，社會上有以這種方式來掩飾自卑者，誠屬遺憾。

第三種型態

第三種型態就是憂鬱的性格。由於自卑感的作祟，本身失去了人生的希望，而以爲這社會上

任何事物對自己已失去了意義，自認健康不好，並確信自己在這世界已屬廢物而悲觀。過份看輕自己而傷心者，可說就是這種性格的表現。

自卑感反映出來的性格除了有上述三種型態外，還有種種的形態顯現於性格之中，而且以這三種型態來說，也有重疊的現象，如果其組合越複雜，就會產生各色各樣的特殊性格。

四、自卑與自傲

不要自我固執

一個人要清除自卑而轉爲開朗，雖非容易，但並非不可能。當您發現自己有缺點時，那就達觀些，根本不要去介意它，應該以淡然的心情處理它。例如臉上既然有傷痕，那就想開些，認爲：疤痕有什麼關係，只要有人說我漂亮就夠了，既使沒人說我美，也無所謂。能抱有這種「無所謂」的心情，就能走上克服之道，同時也能使他人不易發現自己缺點。不過，話得說回來，如果過份的裝着不介意，那也會形成過份的意識而弄巧成拙，因此，在這種情形下重要的還是要自然，要自然的保持無所謂的心情。

誠如前段所述，自卑感和自我珍重及自我陶醉的性格傾向是分不開的。但是，一個有自卑感的人，他要是過份看重自己，以致過份限制自由的意識，那麼要超脫自卑感就會有困難了。

有個患有「羞澀症」的少女，她只要遇着小小事情就會滿臉通紅，因而羞於見人，特別是要她去見一個地位比她高的人，她就更會害怕。

有一天，一個輩份比她高的男性，很直率的揭穿她會在她人面前羞赧臉紅的窘狀，並且建議她不要總認爲自己才會紅臉，應該留心他人，留心他人也有臉紅的事實。聽了這建議後，她就像茅塞頓開似的第一次體驗了開朗的心情，這種心情就成了矯正她「羞澀症」的開端。

這種害怕見人的症狀，其起因同樣都是由於凡事都以自我爲思考中心而引起的。要矯正她，就該讓她瞭解在社會上會臉紅的不僅是她一人而已的事實，使她的思考能從自我的中心解脫出來。

自卑感者雖有「自認不如人」的想法，但在這種想法中卻仍以自我爲中心，他們一心只圖自己不受損而從不念及他人，因此，他們會作威作福，待人兇殘。

一個人要將基本生活態度或自傲傾向作戲劇性改變雖屬不易，但如果能對自己性格，以及週遭環境加以洞察，則會有所益處，因此作這方面的努力是有必要的。

本身舉動只有他人才看得到，自己是無法看到的。自己有些滑稽行爲，他人看來雖很可笑，但大多數人要知道自己可笑的地方卻近乎不可能。

容貌，也就是自己外表所引起之自卑感，據說有半數的女性都有，而强烈的意識自己容貌及外表缺陷者，就像前述之病例似的反而會陷入失常而不自知。

易患自卑感的人，其腦子裏所想的總是自己的事，所以很難交上朋友，但要是有一二益友，那麼和這些益友談話或討論也能客觀的觀察自己，瞭解自己心理缺陷。心理學家所實施之精神分析治療，大多是進行這種工作。這種談話治療方式，除了能治愈心病之外，同時也能促其外表及容貌，還有健康條件等達到較佳境地，這確非言過其實。

他人並不像自己所想像的有那麼多餘暇來注意旁人，特別是一個普通過路人，他更不會用特殊眼光來仔細看他人，但自卑感者却以爲所有人都在緊緊盯住自己，盯注自己的弱點。這種意識是稍爲過份的。這在個世界上即使有人很需要你，但他也不致於團團的圍住你而直瞧你的弱點的。

自卑感所支配的心理中，如自傲或敏感等都是由於一心想看自己缺點，而不知他人也會有這種缺陷所引起的。

五、在國外的日本人與自卑感

地位越高的人越會有自卑感

有人常說：日本人一出國就容易患上自卑感，這也許是由於有些人在國外也要像在國內似的，有着强烈的慾望希求別人尊重，所以才會有這種說法。

其實一般年青人就是到了美國都能無所顧忌的表示自己的所好或所惡，甚至有時打架也毫無畏懼。他們並不以爲日本的生活方式不如他國，也不以爲美國和日本的生活方式有着懸殊的差異。這也許是由於年青一代的人，在思想上已趨於接近的關係吧。年青人在國外都能和外國人在一起：或開跑車兜風，或跳舞作樂都能玩得很融洽，而有時甚至也有希望在球場上擊敗對方才高興的呢。他們在學校上課，起先雖有語言上的障碍，但成績也並不會特別的低劣。然而，奇怪的是

在國外易為自卑感所支配的人，竟都是在國內有着較高地位的學者或實業家。或許，偉大的人物都以其地位和榮譽為重，都有着過份愛惜自己的傾向，因此才不能適應於使自己榮譽地位受損的環境裏的關係吧。

年青人之到什麼地方去，都能自由自在的不知畏懼，除了與生理上的精力旺盛有關之外，社會上的榮譽地位損失較少也是原因，而其他諸如受了流行歌、舞蹈及其他種種文化交流的感染也可能有關係。

由以上所述情形來看，對外國人抱有自卑感者，與其說是日本人所特有，還毋寧說是個人的性格使然較為正確。

在外國的日本女性，尤其特別歐化的，她們會在出國考察的日本要員面前，故意的以日本的吃法，將通心粉吃得「呼呼」作響，以輕視要員們。她們的這種作法，說穿了就是自卑感的作祟。而被輕視的要員們會憤怒，一方面是由於有着：如在國內豈能讓這些黃毛丫頭作弄的下意識作祟；另一方面則是關切日本人在國外患有自卑感的現象而引起的。

在外國還故意用日本的方式吃飯的日本要員們，和見洋人就短一截的洋崽子，其心理都是同出一轍。

克服自卑感並沒有太難的道理，只要從體諒對方，一切均以良善作為出發點，就會有所收獲。

六、自卑感並非不能克服

抱着充滿自信的態度

這本書並沒有觸及心病應如何醫治的技術性問題，而是着重在說明吾等對於心病有何種看法和何等的決心，以期能合乎科學而予以克服的道理。那些專門性的技術問題還是委諸心理學者或精神醫學者去處理，在此只想論及比技術性更重要且更為根本的問題。換句話說，本書就是在強調人們要抱着自信的人生態度，來治療形成自卑態的心病，來解開內心的種種癥結。

能理解自卑感的本質後，自然而然的就能知道其克服的方法，所以此後我們將作自卑感的種種型態及其起因和有關學說的論述。

第二章　自卑感的群像

一、何謂自卑感

我們在日常生活裏，經常在無意識中看着、聽着甚至說着「自卑感」這三個字。譬如說：從報紙裏常可看到：「學校裏『就業班』對『升學班』的自卑啦」，「鄉下人到城裏來就陷入自卑而苦惱啦」，「自卑所導致的越軌行爲啦」，「因爲自卑而想自殺啦」等等的記事；此外，還常常聽到像「我在數學方面感到自卑啦」，「一到他的面前我就感覺短他一截眞是糟糕」等等的談話。

然而，自卑感究竟是什麼？是「自己不如人的感覺」嗎？如果是，那麼首先發生的問題是：到底不如的是什麼人？這種不如的標準又以什麼尺度來衡量？有種人，無論如何他的天資是屬於水準以上的，但這種人却也有很多罹上嚴重的自卑感而苦惱着，像這種事實又作何解釋？其次是到底那一方面不如人，才會有自卑感呢？事實上，任何人都會有某一方面不如人的。但是有些雖自認運動神經遠不如他人發達；臉蛋遠不如別人漂亮，但他們還照樣的能免除自卑，爽朗快活的生活着。所以只說「感到自己不如人就是自卑感」是不够清晰不够分明的。

那麼有人就認爲「自己本身專長範圍內不如人就是自卑之源」。誠然，學者即使長得醜些；歌星就是笨一點，也說不定不會有自卑感。但是只要深入一層的來想，就可以發現這種說法也是無稽之談。試想一個自認天資不够的人還會去當學者嗎？而一個歌星一定是很得意於自己的歌喉才會去當歌星的吧！這樣一來，每個人對於自己的專長都具有信心，那麼自卑感應當會絕跡才對，然而事實上却又不然，因爲頭腦好的學者照樣有强烈的自卑感存在啊！

或許會有人提出，只限於像數學或臉蛋有關的所謂「部份自卑」的說法。如果這種說法能成立，那麼，這與整體的自卑又有何區別？

我們稍爲一想就有這麼多的問題，如果仔細去想，問題當不止於此。我們暫把這些問題擱下，且先來瀏覽一下自卑感的種種形像吧。

二、大船禮子的症狀——懼怕接近他人

提心吊膽

不久之前，一位在東京某公司任課長職的朋友告訴我說，他課裏的一位打字小姐最近工作效

率低落，並且經常曠職，偶而來上班也像是生病似的帶着一副不爽快的表情，但實際上並非有病，醫院的健康檢查都很正常。這位小姐既不懶惰也非好玩，我想她一定有什麼心事，但一問她，她就哭着說：「很抱歉，以後，我以後會小心注意的了。」除了以上的回答外，她再也不說任何話，眞叫人爲難。因此，他要我和她接談一次問個究竟。我對這個打字小姐的情形發生了興趣，因此沒過幾天很快的就到她所服務公司的接待室去和她見面了。

那天，她一到我等候她的房間來時，就提心吊膽的，而表情懊喪，像是就要哭出來的樣子。我請她坐，她不敢。好不容易坐了下來，但她心情似乎很不穩定，只僵坐在椅子邊緣。我把來意告訴了她，並希望她能和我坦誠合作。不過她並未開口，只是把頭慢慢的垂了下去。

我耐心的予以解釋勸慰之後，好不容易才開口的她竟突然的說：「咦！是不是公司要把我解聘了是嗎?!」我嚇了一跳。因爲我所說的全不涉及解聘的事。我告訴她只是來和她談談而已，但她始終不相信，最後她說：「我明白了，我低能，我工作不力，錯誤百出又慢吞吞，所以課長常常注意我。而每當課長喊我時，我就心驚膽跳，以爲課長就要對我說些『妳明天不要來了』等話。」聽了她的話後，我感到她心理的病態已相當的嚴重了，所以就立刻塡入我醫療的病歷。

臉紅

這位打字小姐名叫大船禮子，高中二年肄業，進公司已三個月，進公司前曾在其他地方工作過兩次，而兩次都在半年內就自行辭掉了。她的課長告訴我說，她的工作能力普通，工作態度非常認眞，與同事相處沉默寡言，每當有錯誤被指出時，就只是哭喪着臉而不說一句話，眞叫人難過。聽了課長的話後，我才知道她所懷疑的會被解聘是毫無根據的。她低估自己的工作能力，患有嚴重的自卑感。之後，她的打字同事也告訴我說：「那個小姐是個怪物，到公司三個月了却幾乎沒跟我們談過話，她那種高傲的樣子，看了叫人討厭。休息時，約她一道喝茶散步，她都一概拒絕，午飯也孤孤單單的一個人吃，讓其他課裏的同事看了，以爲我們在欺負新進、故意爲難她呢，眞是討厭！」聽了這些話後，我又進一步的了解，禮子小姐的自卑感已不單是工作方面的了。

以上是他人對她的批評。不過，在幾次的面談中，她却對我這樣說：

「如果我能和她們一樣的談笑自若，那該多好呀！我內心眞想和她們在一起呢！但是不知怎的，當我一聽到別人喊我或約我時，我就慌亂得不知所措，就直以爲自己會答非所問而遭嘲笑，

所以什麼事情都會慌慌張張的全部予以拒絕了。拒絕後我立刻臉紅感到害臊，害羞了臉就更紅，只要我意識到自己臉會紅，那麼一定就會滿臉通紅起來。爲了會臉紅，所以就很怕見人，而內心也就眞希望不要碰見人了。」

「我既不聰明不漂亮，同時又不伶俐不乖巧，因此就以爲和他人談話，只會帶給別人麻煩而已，所以任何人不理我那是當然，而別人都認爲我傻，瞧不起我，那也是一定的了。」

「漸漸的，我就更害怕見人了，而現在到公司去上班也是相當痛苦呢，要不是生活所迫，我是不會去上班的，爲此，我有時也眞想一死了之呢。」

和工作能力相同的，禮子小姐對其他方面也照樣誤以爲自己什麼都不行。其實，我查過她在學校的資料，成績雖是中下，但智力測驗却是中上。禮子小姐的天資斷非庸劣。

與人交談，並非一定要詞藻優美，不用美麗詞句與人交談者，世上也多的是。相同的，容貌也是如此。禮子小姐五官端正，容貌絕非不美，只是她的自卑感，使她失去光彩，失去魅力而已。

自認庸劣

提到容貌，我在美國時倒有個經驗。在世界小姐選拔賽的電視實況轉播中，身在國外的我們，都在殷切的期待着日本小姐的出場。日本小姐終於出場了。然而大失所望的是，出場的日本小姐，竟然緊緊的蹙額縐眉，在電視螢光幕上，其醜無比。我眞想不通，日本爲什麼選拔這種醜女來參加國際性的美女比賽！但是過了幾天後，從日本寄來的報紙上看到的這位代表日本的小姐，她在日本獲選時的照片，却是道道地地的美女。照片上，那種充滿自信的淺笑美姿和電視上愁眉苦臉的醜樣，眞是判若兩人。那時我才感到，一個不慣國際性的大場面，被豪華氣氛和各國美女氣勢所壓服 而陷入自卑感的她是多麼地可憐。

「自認是美人」的這種自傲自大心理固然不好，但「自認醜陋」的人，她五官再怎麼端正，無論如何也看不出她的美來。工作上的能力，其道理也相同。一個自認庸劣的人，很自然的就會失去奮鬥的精神。沒有了奮鬥精神，在學校裏就會不用功，不會聽老師的話，到公司裏也一味的認爲自己不行，而不努力奮鬥及用心思考問題，因此，不僅是學業，就是工作上也會漸漸的落伍

，最後，就連他人也眞的認爲他是庸劣了。

禮子小姐的情形就是這樣。她自以爲不行，所以本來會的事也就變成不會了。起先她怕作錯的不安心理，就眞的使她作錯；發現了自己作錯後，就認爲自己不行；認爲自己不行，就慢慢失去信心；失去信心後，工作成效也就低落；成效低落，就愈沒有信心。就這樣的進行着惡性的循環。

我曾把她課長告訴我的話，以及她在學校的智力測驗成績等提出來，向她說明她並非庸劣無能時，她却說課長對她並不十分瞭解啦；測驗的成績，那只是僥倖的，毫不可靠啦等等。一點不理會我的解釋，而一口咬定她是個一無是處的人。

禮子小姐不僅自認愚庸，同時也認爲他人也以爲她愚庸。其實，我從她的同事談話中，很清楚的知道別人並不以爲她傻。大家不理她，那只不過是由於她對任何人都採取不理的態度，而使人無法理會她而已。工作上錯誤被糾正，也並不僅限於她，其他的同事也照樣的被喊去糾正。這種情形，她要不是沒看見過，就是把它作錯誤的解釋。再者，誰也沒想要解聘她，但她却一直這樣想着。

我再進一步地打聽後，才知她以前所服務過的公司，公司方面並無解聘她的意思，而她却直以爲就要被解聘，而自行辭職。這次要不是有這位關心部屬的課長，說不定也早就辭職而失業在家了。

爲什麼她的症狀會這樣嚴重呢？原因是她已發展到眞正的「恐怖症」了。

神經症的自卑感

像禮子小姐似的「害怕見人」以及「爲臉紅而感到不安」的人，爲數不少。這種叫「對人恐怖症」和「赧顏恐怖症」的症狀都屬於神經症。「赧顏恐怖症」的患者，青年較多，其病因雖多，但如禮子小姐似的，由自卑感所引起的，爲數也不少。

就這樣的，大船禮子小姐，由於自卑感的作祟而不能發揮她本來的能力，她變成一個毫無魅力，毫無價值的人了。這種情形漸漸的演變下來，最近則已發展到相當嚴重的地步了。現在，不僅是她自己感到痛苦，就連她周圍的人也深受其擾，感到深惡痛絕了。自卑感既然有這麼大的害處，她爲什麼不予擺脫呢？不！她並非不想擺脫，相反的，她想盡辦法要摔掉它，但因摔不掉而

痛苦着。她這種摔不脫的痛苦情形，旁人看來，却又像是剛愎固執的樣子。

這到底是怎麼一回事呢!?一個有能力，而且心理上並沒有先天缺陷者，爲什麼會成爲自卑感的俘虜呢？要解答這個問題之前，還是先讓我們多看看一些自卑感的羣像吧！禮子小姐的自卑感，雖是由一種神經症的形式表露出來，但自卑感的表現法並不止於此。

三、角本郁男的症狀——學歷上的自卑

沒有學歷的老資格職員

角本郁朗是個二十六歲的公務員，高中畢業後，就進入現在服務的這個單位，並以自修通過公務員升等考試，在今年四月間被分發到新單位和一些參加同類考試及格的大學畢業生們一起工作。

在新單位，雖然大家都是新進人員，但從辦公的經驗來說，角本君却要比那些大畢生多出六年的經驗。同時他待人熱誠，自動幫助新同事處理公務上的困難，爲他們介紹新環境，中午也會帶他們到麵攤子去吃麵。因此在這一段時間裏，他委實是新進人員的領導人物。在工作方面，顯得很老練，像接待客人，電話應對等都很得體，這和大學畢業的新進人員來比，那眞是大人和小孩之差。他處理業務，也很得要領，從來沒有差錯，領會理解力也很强，所以很得上司的器重。

頭一兩個月就在這種情形中過去了，但過了三個月後情形就稍有了變化。那些同事，業務也熟了，彼此的關係底細也都知道了，當然，對他的倚賴也就較淡了。因此，不知怎的，角本君就開始覺得有些不安了。

角本君是個很懂努力上進的人，所以他在工作之餘讀了不少的書，而且一有什麼研究會或講習會，他都一定參加，並且認眞筆記，所以在學問上，他是不會低於大學畢業的同事們才對。雖然如此，但他內心還是不安。談話中，誰要是用了他未會學過的專用術語時，他的神經馬上就會緊張。談過話後，他雖然會查參考書，以確定其眞實意義，但是當他有機會要引用這個術語時，就怕說錯會遭嘲笑而猶豫着，最後終於舌頭僵硬囁嚅不靈。

不僅如此，還有他起先並不介意的大學生活話題，後來竟也會隱隱的刺痛了他的心。當他聽到這些話題時，他就埋首於公事上，以避免聽到，但這無情的聲浪，竟陣陣的震動他的耳膜。他

感到難堪，他也感到氣憤，但是這種難堪和氣憤又不能顯露於外，最後他只有藉故離開辦公室，離開那使他難堪的話題了。這種情形又慢慢的演變到後來，當大家在聊天時，他只要一聽到「學歷」或「大學」的字眼，他立刻就會楞住。甚至他認爲他們是故意說出這些字眼，來使他難堪的了。

「我不如他們？沒有這個道理，絕對沒有這個道理。我靠自修而能和大學畢業者獲得相同資格，不！我甚至擊敗很多大學畢業者而獲得錄取，我應感到驕傲，而且，我又是衝破重重障礙而獲得今日成就的，我相信我比大學畢業者優秀。學歷?!學歷到底有多少意義?!即使有，我現在不也取得和他們同樣的資格了嗎？」他常是這樣的自言自語着。

然而，人就是這種奇怪的東西，明知合理，但心底深處的結却無法解開。角本君，就是如此，他爲了那心中解不開的結，他喝酒了，並且喝得很多。一個星期他總有兩三次約着兩三同事到酒吧去喝。他每喝必醉，一醉就和人糾纏不清，這和淸醒時的他眞是判若兩人。這一年的年終同樂酒會終於到了，在酒會裏，他比平常都喝得多。大量喝酒的他，就大發酒瘋，最後竟和同事打起架來，而且連勸架的人也一起打了。這種亢奮狀態，約過一小時後，才稍爲鎭靜了些，但嘴裏還是不停的自言自語地說着：

「什麼了不起!?大學畢業有什麼了不起！大聲的談些什麼，大學畢業了就眞以爲了不起了嗎？」等等的醉人醉話。

自己也未發覺的自卑感

角本君的故事就到此爲止。此後他並未像禮子小姐那樣演變成嚴重的恐怖症；也未曾因受自卑感支配而說出自己庸劣，對週遭的人也並未持有偏見，他仍然是個積極用功，繼續克服不利條件的勤勉家。不過還有一點異乎尋常，那就是一聽到自己的弱點——學歷，他就異常的敏感。雖然有時也懷疑他人是否故意大聲的說給他聽，使他難過，但這種懷疑也只是懷疑而已，並不像禮子小姐那樣的肯定，因爲他有時還可以想回來那是不是自己的偏見。

一般人不在意的話語，角本君聽來會神經緊張。有自卑感的人，對於和自己有關的談話或學動，都會特別的敏感，這種情形正如在健康的皮膚上刺一針並無所謂，但在傷口上刺一下就會有不得了的反應一樣，道理是相同的。

由於他的努力，有關學歷上的自卑感，後來看來似乎已克服了，但這只是表面而已，他心底深處仍然被自卑感所煎熬着。像這種情形，一般人是無法從外表上觀察得出來的，甚至有些人連自己也不會發現自己有自卑感呢。這種例子稍後再述，我們先來看下面這個例子。

四、湯淺周一的症狀——高才生的煩惱

自己感到身體縮小

湯淺周一是北海道札幌市的高二學生，他是學校少數幾個獲得獎學金的一個，在班裏的名次總是在前四、五名之間，全校的名次則在第二十名以內。是位努力上進，而且是個很聰明的學生。聽說他對於「應用問題」最拿手。在這種情形下，他在學校裏，起碼在學業上應該是很得意自傲才是。然而，事實上並不如此。他在學校裏沉默寡言，沒有知己的朋友。上課時如果老師問他，他還可以回答(但他幾乎不會主動舉手發問過)。他最感痛苦的就是類似社會科學的研究發表。雖是如此，但他並非在所有人面前都會畏縮。譬如，在班會時就常常能理直氣壯滔滔不絕的申述自己的意見而令同學大爲驚愕。他在作研究發表時，起先還是能以清晰的語調開始，但到中間時就會沉思，慢慢的開始沉默，聲音就變得又小又低甚至中斷，最後發表到一半就中止了。當他在中斷時，就會慢慢的低下頭，心裏就想着要儘早的走下講臺，或者是恨不得就鑽到地底下去。

他準備的報告稿，其內容之充實連老師看了都感到驚訝，但是他發表時表情之僵硬却使老師感到迷惑不解。老師問他爲什麼會這樣？他說：「我自己也搞不清楚，當我寫好研究報告稿時，自信內容很好，但是一上臺報告，總覺得一無是處缺點太多，就認爲自己所寫的沒什麼意義。這樣一來，我感到這些報告稿不好，就以爲這些內容都是可笑的，都是無意義的，所以很想趕快把它結束。」

「一想到自己所準備的稿件不好，恨不得趕快結束報告時，不知怎的，就感到自己的身體也慢慢的縮小。雖然這樣，但也並不是說我平常都有這樣的感受，相反的，當我在寫報告或作文章覺得自己所作的都很好時；還有當考試成績發表，全班只有我一個人得滿分時，我會感到自己像是在慢慢的膨脹壯大，感到世界上沒有比我再偉大的了。但是這種興奮狀態要是冷却下來時，自己又像是看來很悽慘的樣子了。」

優越感和自卑感是一體

夢一般年華的周一君的話，是優越感和自卑感一體表現的最好比喻。其實，世上同時具有這兩種相反性格的人也絕不稀罕，這種現象以青年期爲多，周一君的情形或許是比較明顯罷了。

這兩種性格，實際上是一體兩面的東西，也可以說是有了一種那麼另一種也必定附隨着。周一君只是這兩種性格的交替和表現，比較明顯强烈而已。我們看看有强烈自卑感的人，在他心底總是隱藏着優越感；而有强烈的自滿自大心理的人，在其優越感的涵蓋裏，也有他本人都未發覺的自卑感。欺下媚上是日本古代下級官吏的典型，像這種雙重態度和處世術，說穿了也就是一種自卑和自傲的交替表現。易具優越感的人，同時也易有自卑感。

在酒吧間裏橫行無忌的無賴或不良少年，表面上看來像是浸沉在優越的快樂裏，其實他們却具有强烈的自卑感。無賴的本義就是自卑。我們常可看到由於行人多看他一眼，他就藉此發怒而威脅恐嚇行人的小流氓。這種小流氓的藉口，從行人的立場來看，那純粹是毫無道理的，但是無賴者確眞以爲行人是瞧不起他，而眞的在發脾氣。換句話說，這些無賴的心裏總以爲旁人都以奇怪的眼神注視着他而使他感到不安，如果偶然目光相遇時，他就眞以爲人家是以不屑的眼光看他，因此反射這種心情的恐嚇行爲就表現了出來。

有關周一君的情形，以後還會提到，我們接下來再看一個例子。

五、丸谷先生的症狀——要人的豪笑

豪笑的背面

丸谷先生的豪笑是有名的，他那震動四方的笑聲是公司內外無人不知無人不曉的。當他要跨進辦公大樓時，他的笑聲就已震及大樓，而他那魁偉的外表，紅且圓的面孔，就浮上在每個人的腦海。他是公司的要員，他對於內外的事務也都以此種爽朗豪邁的笑聲來處理，對於交易接洽更是如此。這種豪笑的處世方法很獲成功，公司內外上下他大都相處得很好，有時和女職員開玩笑，也照樣的哈哈大笑。看了他這種情形，任何人都會認爲他是毫無憂愁的幸福人。

有些人只有在外面才會顯出這種性格表現，一旦回家就會顯出沉默寡歡，但丸谷並非如此。他

星期假日爲家庭的服務非常認眞賣力，對待小孩也很關懷，眞可說是個標準的模範先生。丸谷氏雖然表現出這種明朗積極的性格面，但是在這種性格裏面却也藏有另一種晦暗消極的性格，知道他這種消極面的，可能就只有他的秘書齊藤一個人了。每當他參加高級幹部會議後，或循例以爽朗的笑聲送走客人而回到辦公室時，他的情形就和平常完全兩樣。他精神恍惚、悵然若失；他靠在椅背上長吁短嘆，這種情形，看來正和一個孤獨無依而想號啕大哭的小孩兒一模一樣。這種情形，秘書齊藤都看得很清楚，而丸谷氏對於此時端上熱茶來的齊藤就顯出特別的親熱，他會很客氣的連連說着：「噢！眞是勞駕，眞是勞駕！」來道謝。

會議中，他費了九牛二虎之力爲自己的提案辯護後回到辦公室時，偶而也會發出怨語說：「哎呀！眞累死我了，會議！會議！眞煩死人的會議啊！」。

丸谷先生的這些異常的言行，如果公司未受到不景氣的風潮所襲，秘書齊藤君也許就不會注意。但不景氣的風潮却毫不客氣的吹襲丸谷先生的公司，使公司的經營瀕於困境。雖是如此，但丸谷的笑聲却比前更大更頻繁。頻繁得使人有種隨時隨地都有他笑聲的感覺。然而公司售貨情形日漸衰落，不顧血本的拋售攻勢也已失敗，開出的支票有時竟有相當高額不能兌現，公司已瀕於危境。

在一次爲了謀求打開這種危機的高級幹部會議裏，一個同事會以激烈的口吻批評負責營業的丸谷氏。這種批評，大多數與會的人都認爲是無濟於事，是一種由於平常積怨的高階層人員藉機發洩私憤的不當行爲而已。丸谷氏對這種衆皆認爲不當的批評，應能泰然處之才對，但他反應之激烈却使在場的人大吃一驚，平素溫文優雅的他，竟然一怒而從座位躍起，捲起袖子，握緊拳頭就要衝過去揍人，雖然鄰座的人拉住了他而未打成，但散會後，他餘怒未消，一直爲着沒能當場痛揍對方一頓而懊惱不已。

翌晨，丸谷就沒來上班，快到中午時，才由他太太打電話來，說他天快亮時咯血，現已住院，據說是急性腸胃炎。

之後四、五天內，丸谷氏就成了公司的話題。從不暴飲暴食的丸谷先生，何以會突然染上胃潰瘍？當然高級幹部會議所發生的事情被傳開了。丸谷的生病，與會議有關和與會議無關的說法在公司裏分成兩派，喋喋不休的爭辯了好一陣子。

一個月後，人們論戰的熱度減低了。當他快出院的某一天，齊藤君一個人在辦公室裏，靜靜

的瀏覽着主人不在的辦公桌椅時，忽然地，在他的眼簾裏浮現出坐在椅子上，顯出迷惘孤獨而無精打彩的主人形像來。

隱藏着的自卑感

如果我現在就斷言丸谷氏有自卑感，那麼讀者諸君當會加以反對的吧!?

當公司遇到不景氣，經營發生困難時，負有經營重任的丸谷氏當然會比他人有着更多更深的煩惱，加上，他又是個富有責任感的人，所以這個負荷應該是非常的繁重，但儘管如此，丸谷氏却毫無洩氣的表現，相反的，只是表現出更多更大的笑聲而已。這不顯得有些不自然嗎？

其實，那種哈哈大笑也使人有不太自然的感覺，他的笑聲雖不能說有震撼大樓那麼的宏亮，但讓人聽來也委實太大了些；不管對任何人都不斷的陪笑，也委實太多了些。這些行為要是仔細的加以留意，就可以發現其中是有些不合理的。而且，像齊藤君所看到的，和這種笑聲正好相反的另外一個丸谷氏的情景，不也完全是矛盾嗎？

此外，在高級幹部會議裏的表現也是令人不可思議。他當時的行為的確異乎常情。如果他能冷靜些，就可以發現會場裏的大多數人都是支持他的，大家都未重視那種以公事報私恨的批評。但奇怪的是，平素不大發脾氣的他，竟會如此的激怒，顯然的，對方一定是觸着了他的什麼痛處了。

不合理、不自然的行為背後都常常隱藏着些動機，這雖是臨床心理學的鐵則，但其中也有表示隱藏在自己心底深處，不願旁人知曉的感情忽被發現或觸着時所反射出來的。譬如先生在臨上班前，太太要是說一聲：「噯唷！今天打扮得這樣帥，眞叫人放心不下呀！」他就認起眞來而顯出不高興，這種先生妳可以認為他今天可能是有與漂亮小姐約會的意識。不過，這只是妳先生連自己都尚未發覺的隱藏的感情發覺而已，所以妳也無須特意的掛慮或煩惱。

丸谷氏的笑臉就是一種掩藏自己缺乏信心的假面具。實際上，他就是一個有自卑感的人，他是一個對於自己工作能力失去信心，而經常恐懼會受旁人批評的人。然而，對於自己這種眞實情形，自己却蒙在鼓裏。不！與其說自己不知道，還不如說自己不願意知道較為正確。就這樣，為了欺騙他人，他就裝出這種强烈相反的虛張聲勢的舉動。這種舉動就是他的豪爽笑聲。

當經營不善，公司瀕於危機之際，他雖仍有「這並非是我的責任，遇到這種嚴重的不景氣，儘管誰來經營也都只有束手無策」的意識，然而，在他未意識到的心底深處却隱藏着有「公司的

危機是自己處理不當所導致，是自己無能，所以才造成這樣的局面，要是由別人經營，這種不景氣狀況是可以衝破的。自己本來就沒有資格擔任這種要職，現在終於現出了原形了吧！」的聲音，使他痛苦着。

為了使自己聽不到這種聲音，漸漸的他就把笑聲提高。然而，當公司瀕於危機，他感到自己的能力正被置於天秤上時，碰巧同事又在公衆面前揭開他內心深處所掩藏的這種聲音，並加以批評，使他長時間所拼命修築的假裝自信的外表，一下子崩潰無遺。

以丸谷氏來說，他是很害怕面對自己懦弱無能的自卑形象的，但不幸的是他一向拼命掩飾的這個假裝有能力的企業家形象，却被毀了，無能的自卑形象顯現出來了，因此他就立刻有不知如何活下去才好的感受。他心裏想，一個沒能力的人豈能擔任這種要職?!自己非辭職不可了，但辭掉後，哪個地方還要僱我呢？而且妻子兒女將會怎樣呢？她們要是也知道了自己是個無能的懦夫，說不定也會拋棄我吧?!這些想法也就是一種否定的想法，是否定現在和以往的想法。當然，這些否定的想法，只是丸谷氏自己無意識中的想像，事實，他絕非是無能的人。但是，一個有自卑感的人，是不容易客觀的審視自己的。要想能客觀的審視自己，一定要有非常的勇氣及高深心理學知識和洞察力才行，但這些條件，丸谷氏却一項也沒具備。

因而，當經營不善衝擊着他「虛構的自信」時，起初他只是加强虛構以對抗衝擊，但當虛構到達極限而面臨崩潰時，他就試以其他手段來抵抗。急性胃潰瘍就是這種手段。所謂「弓矢被折拔腰刀以鬥」就是這種情景的寫實。

生病是最後的逃避

自古以來雖然就有「病由怒起」的說法，但這種說法直到最近才為醫學界所公認。換句話說，由於心中的煩惱或精神上的不安而導致生理不健康的事實，已被證實了。處理這方面的專門學問在醫學上稱之為「精神生理學」，這種學問最近在日本已漸被一般人所了解。

池見西次郎博士曾發表過一篇治癒一個少女由於愛情受挫導致痲痺症的經過紀錄。這篇命名為「失愛記」的感人紀錄，想讀者中還有很多人記得吧。這篇紀錄裏曾述及心理不健康會導致很多令人驚異的種種生理上的毛病，胃潰瘍就是其中之一。尤其是胃潰瘍被視為是「要人病」。精神上的痛苦不安，會很容易引起這種「要人病」是衆所週知的。法國的阿列桑達，對精神因素所

導致的胃潰瘍有着有趣的學說。根據這個學說，一個典型的胃潰瘍患者，是些能力高强，精力充沛的企業家；經常忙碌於工作，充滿自信，所有事都能作得很漂亮的可靠人物。這種人，無論從那一角度來看，都看不出有一點不安的情緒或依賴的心理，而他們本身也是自以爲屬於獨立心强，充滿自信的人。

但如果深一層去探究這種人的內心，就可發現他們很多都是有着依賴旁人，希求旁人協助的一種强烈依存慾在內心深處隱藏着。只是這種强烈的慾求卻被强力壓制着，並且被壓制到無意識中裏去。這種人表現於外的行爲是這種慾求的反動；也就是掩飾這種慾求的假面具。被壓制的慾求要是强烈到使假面具要崩潰時，就會引起胃潰瘍。

例如，遭遇愛人死亡，事業失敗，或只要想像到這些，隱藏在內心的「依存慾求」就會强力的往外衝擊。這種衝擊本來是該讓其自然流露的，但却强力的被壓制着，以致這種衝擊和壓制間不得不產生妥協，這種妥協的現象就是退化，退化到幼小年紀時的行爲模式裏去，而像嬰兒要吃母奶時似的，胃酸分泌就增多。爲什麼會這樣呢？因爲嬰兒對愛情和母奶是分不開的，換句話說，哭求索奶的嬰兒可以說就是需求愛情的原始型態。

在這種退化現象中一旦生了病，他們最感需要的就是同情和照顧，因而就會誇大病情，冀求獲得照顧和協助，這樣一來，他們一直自認「有能力」的形象既不會被破壞，而隱藏的「依存慾求」又能得到充份的滿足。能這樣的話，只要有短暫的療養，就能充分滿足而再次的回返社會生活。

丸谷氏的心中除了自卑感隱藏着之外，「依賴慾和冀求幫助」的慾求也同時隱藏着。事業上遇到不順利，心裏就漸感不安，就會亂砸東西，並且說不定就被心裏想叫出的「我是個無能的弱者啊！有誰能幫幫我啊！」的衝動所驅使了。但另方面却由想要維持着我是眞正「强人」的體面的力量，把這種叫聲壓制到無意識裏去。被壓制的衝動，其唯一的發洩就是向胃進軍，胃潰瘍就這樣的形成了。

自我防衛機體

把自己心底深處的感情或慾望壓制到無意識中去，以後會有一種正好相反的形態表現出來，心理學上稱之爲「反動形成」（Reaction formation），這也是「自我防衛機體」(defense m-

achanism）的一種。所謂「自我防衛機體」，簡單的說，就是一個人當他心理上自覺頻於危機時，他所採取的自衛手段。前述之「阿列桑達」學說的「退化」則屬於其中之一。

例如，一個一向被疼愛的小孩，當他有了弟妹後，就會有强烈的不滿於愛情的經驗。他會想：是將那可憎的嬰兒置於死地好呢!?還是欺侮他好。但是這樣作了後，他又怕失去父母的愛。對於一個小孩來說，完全失去父母的愛，就等於向他宣佈死刑一樣，這對他們來說是個非常嚴重的困擾。還欠缺以理性來解決這種困擾能力的小孩的自我，就會用巧妙的方法（但却是錯誤的）來謀求解決。譬如說：他會忽然的模仿嬰孩的言語和動作，希望像嬰孩似的會得到父母的照顧（退化），會欺凌毆打隣居的小孩或動物，以代替欺侮自己的弟妹（轉移），忽然會怕鬼（投射），或者會由於「反動形式」而很不自然的去特別喜愛自己的弟妹。

像這種現象，成人當然也會有。毫無理由的對於某異性有强烈的抗拒感時，其實，那是由於在不知不覺中被那異性所吸，但是道德良心反對這種愛情的實現而內心感到不安時，就會產生抗拒，這在日常生活中，我們是常可經驗到的。

同爲「反動形成」，但表現却各有不同，像丸谷氏，他有高尙的人格，所以他的「反動形成」雖然很强，却以豪爽的笑聲來表露；如果是以攻擊性來表露時，就會形成易怒、急燥，好打架的性格，或者採取像犯罪等反社會的不當行爲。

一般人都說不良少年大多有自卑感，有關於此，將於第五章進一步敍述討論，現在暫舉一例來稍作介紹。

六、K少年的症狀——自卑感與不良的行爲

勉强升入高中

在數年前，爲了顧慮十七歲的K少年犯罪，由警察解送到北海道的札幌市家庭法院去。在解送書裏寫着該少年在高中退學後，就不想工作而遊手好閑，並把家裏的金錢或貴重物品拿出去揮霍作樂，在家裏也常常逞暴動粗，且常擅自外宿，最近則與黑社會人物鬼混，如此下去將有犯罪顧慮云云。

解送當天，由其母親陪同而來的是位身材削瘦，皮膚白晰，五官端正，外貌和閱過解送書後

所想像的完全相反的少年。他說話態度也是老老實實的，一點都沒有不良少年的習氣。惟一特徵是，他的表情有一種說不出來的黯淡陰影。

K少年的生長史大致是這樣的：當他五歲時，父親因病去世，兩年後母親就帶着他再嫁到某一糖菓店去。繼父的父母親都健在，很有志氣的生母就犧牲自己，專心的侍奉公婆和幫忙經營其家業。生母雖然對他很疼愛，但在其公婆面前却不敢明顯的表露。不久，K少年的弟妹們出世了，其繼父和繼祖父母等對其弟妹之疼愛，使他感受到自己像是外人一般，他就在這種自感於被遺棄的孤獨環境中長大。在這種環境中，如果想要養成一種爽朗的性格，那是過份的奢求。雖是如此，但由於他母親深厚的愛，使他在初中畢業前未走上歪路。他讀初中時很用功，成績中等。但畢業時的智力測驗成績，智能指數却只有七十五，剛好是「正常」和「精神薄弱」的分界處，因此，他的級任導師乃建議他不要升入高中。

這個建議他的母親並未接受，她認爲初中時的成績都能保持中等，而且，她認爲孩子本來就有偏見，如是再不讓他升入高中，結果堪慮，因此就勉强的讓他進一所私立學校了。升學後的他情況當然很壞，因爲高中的課程，並非死用功所能發生效用的，他對數學及化學等新課程，簡直無法理解。一年後，由於情面而讓他勉强升入高二隨班附讀，但高二上學期終時，了就接到退學的勸告書，因此就不得不退學了。

雖是如此，但他還不死心，他想，無論如何都要獲得高中文憑，因爲他不喜歡從事常會弄髒手的勞動工作，但沒有高中文憑又不能得到如意的職業，所以他就轉入夜校了。當然，他的母親也贊成的。然而，夜校的課程也並不是簡單易學的。

對於「讀高中」K君只有熱切的希望，沒有「咬緊牙關」的苦讀決心。本來嘛，夜校的誘惑就多，再加上他的學校在酒吧附近，所以情況就更糟。他在一個偶然的機會裏認識了一個人，這個人帶他到咖啡館、彈子房和酒吧等地方去。這些是他從未涉足過的地方，如今忽然在他眼前展開，使他有種奇妙的感覺；另外他隨着黑社會的老大們出去逛街時，那些小太保太妹們就畢恭畢敬的趕來打招呼的情形，也使他有着躊躇滿志的感覺，還有一進酒吧，那些吧女就嚷着說：「嗳呀！是個討人喜歡的小寶寶呢！！」又使他有着受重視的感覺。凡此種種，都使K君感到怦然心動。

他立刻被這種生活迷住那是當然的了。但這種生活需要的是錢，所以他就設法要錢了。當時他能拿到錢的地方，除了家裏外就別無他處了。從此，他就拼命的向他母親要錢，如果要不到就

發脾氣。他知道這樣對母親發脾氣是不好，但自己又抑壓不住，所以內心就產生了愧疚，爲了掩飾愧疚的心，就形成了蠻橫的性格。當然，他是不敢對母親蠻橫動粗的，但卻會在母親面前亂摔東西；對繼祖母和弟妹就常會直接動粗，特別是對脾氣暴燥而又會嚴厲申斥他的繼祖母，那簡直是水火不相容。後來繼祖父及繼父相繼去世後，家裏就沒一個能管得住他了。

母親在天沒亮時就須起來工作，他卻一點也不幫忙，因爲他認爲這個糖菓店是他的弟妹要繼承的，拖油瓶過來的他，是毫無權利可言，從小他母親就常說：「長大後你是一定要離開這個家的。」因此，有時他母親叫他幫忙時，他就挖苦的說：「還是叫妳的寶貝兒子們作吧！」

K君的環境委實不幸，但是我感到他最大的不幸是對自己低智能的認識不够。我問他今後將怎辦時，他回說：「我要和那些壞朋友絕交，然後再進夜校，這次我可要好好的用功了。」我對他的智力能否應付高中課程，實在感到懷疑，因此就繼續勸他輟學就業。但他一點也不聽，他很有自信的說，只要能繼續上學，就一定能學好。

家庭法院審判結果，裁處K君保護觀察處分，並委託保護司負責指導。但不出所料，當他辦理再入學手續後不久，就被那些壞朋友纏住，又恢復原來的浪子生活了。終於有一天，他捲入了一個竊盜事件而被少年鑑別所羈押起來。我到看守所去看他時他說：「這次我是覺悟了，這次出去後，可要好好的用功讀書，我一定要把高中讀畢業。」雖然他講話的態度一點也不虛僞，但顯然的，如讓他繼續去讀書，後果是可預料的。少年組綜合了有關單位的意見和他母親的希望後，就決定送他到離城稍遠的外公那裏去。他外公是個泥水匠，K君並不感興趣，但經大家合力的勸說，終於乖乖的順從了法官威嚴的命令了。

他外公的地方是個少有刺激的小鎮，而其外公又能德威並重的教導他，所以這次的決定委實很成功，K君每天都跟其外公汗流浹背的努力於泥水匠的工作。他嚐試過這種勞力工作後，體驗了箇中的樂趣。三個月後，他回家了，回家後就在市區的一個修理工廠內工作，直到現在，他還是很開朗很快樂的，每天滿身油膩的工作着。

錯估了自己的自卑感

K君行爲之所以乖謬，其原因當然很多，但毫無疑問的，自卑感是佔着很大的比重。他幼年喪父，感受着被遺棄的孤獨生活，而自己所寄託的讀書，又缺乏天份，並且實際體驗過留級的痛

苦，爲了忘却這些不如意，他也就不得不沉浸在享樂的世界，和那些不良少年爲伍，以期滿足他的自尊了。

我們從K君晦暗的表情以及憂鬱的語調裏，很明顯的看出他有自卑感，而心理測驗的結果也有如似的顯示，然而，他究能意識到自己有何種程度的自卑感呢？如果是直接問他：「你有自卑感嗎？」他一定回答說：「沒有。」這和他不承認自己低能是相同的。其實，當他升入高中後的一年裏，他應是聽厭了有關他智力低劣的話，而且自己心裏也了解到這一點，因而才有這樣重的自卑感。雖然如此，但他對自己的無能及自卑還是裝着沒有發覺的樣子，不！不是沒發覺，而是不願意去發覺，他一直對自己，也對他人說：「只要用功，我也照樣可以讀完高中。」事實上他並沒因此而用功，因爲，要是眞的用功而成績還不好，那豈不就證明自己是眞的智能低劣了嗎！

不管是成人或小孩，很多所謂「懶鬼」的人都是這種心理在作祟。當然，其中有眞的是無能者，但也有自己雖具有能力，却自以爲無能的人。這兩種人，都是懷着自卑感而又怕面對自卑的人。

由以上可知，自卑感和能力低劣是兩回事。不仔細的推敲，我們常會以爲：能力低是產生自卑感的原因，其實並不那麼簡單。像K君，他要是能率直的承認自己智能低劣，而一開始就從自適於自己能力的工作，那麼從這種工作中就能產生信心和樂趣。這樣一來，也許就能免於自卑了。再從另一角度來看，或者他是先有了自卑感，所以才失去客觀的審視自己的能力也說不定。

沒有自卑感的人，他們能客觀的審視自己，但是有自卑感的人那就不然了。像大船禮子小姐似的，一味的自認不行，但就不會想想除了「不行」之外，自己還有什麼「行」的。還有，像丸谷先生和K少年，他們都以假自信作面具，並且這樣的執拗到底。這兩種傾向，乍見之下像是正好相反，其實都是把自己眞實的情形裝作不知，而放棄有建設性的努力的。這種情形，如果再將「被正反兩極端的感情所交替苦惱的周一君」情形加以思考的話，那就更可獲得瞭解了。

七、意味自卑感的東西

自卑感是自我評價中的瑕疵

以上舉出了五種的形態，以說明自卑感的種種，現在再綜合的加以整理一下。

自卑感的表現是因人因境遇而異的。自卑意識强的；有表露於臉上的，也有發展到變成恐怖症的。還有一面是半意識到自卑，而一面想積極努力予以克服的。另外也有，自己根本就未予理會，並且戴上一種正相反的假面具而認爲這才是自己眞面目的人的。不過，不管那一種，他們都有個共同點，那就是心的深處有着「我是毫無能力的人，是根本沒價値的人」的强烈感情。

大概也有部份讀者會提出來說，角本郁郎君是例外吧！因爲他是自認學歷不如人而自卑，並沒有認爲自己能力不行啊！不過，實際上並非如此。他如果對自己能力有信心，則斷無拘泥於學歷的道理。還記得他醉後的話吧！「大學畢業的，能力就强了，就了不起了！」。反過來說：他就是認爲大學畢業的能力就强。「不是大學畢業所以不行」和「不是大學畢業所以是不行的人」這兩種的表現，字面雖相差甚微，但其內容却大不相同。

換句話說，自卑感並非與學歷，貧窮或殘廢等所謂表面條件有關係，而是與最根深蒂固的感情或其人的整個人格有關。如果僅說「我不擅長於數學」這並非自卑感。要說這也是自卑感，或因此而覺得有些拘束，那就是自己有着「我數學不會，是我腦筋不好，腦筋不好，所以才不行」的想法存在。人的心並非像蘋果或梨子般的可以切分爲二，它是要保持完整統一才能有效用的。

關於此，在「自我」的那一章裏還要詳細的敍述，此地僅說「自卑感是自我評價中的瑕疵」來作一結語。

與人格整體有關的自卑感

再者，自卑感多少也受着自己或他人不正確的心像（image）所影響。沒有一個人會是對社會毫無用處的，因此所謂的自卑感，可以說就是自己不正常的心像所產生出來的東西。人們如果能正確的認識到自己的缺點，則反而能克服自卑感，關於此，已在K少年的例子中詳述過；自卑感也常會對他人的心情和行爲作錯誤的解釋，關於此，也在「自我防衛機體」中所謂「投射」的原理作用中畧爲提過。

所謂「投射」就是把自己心中的慾望或感情在下意識中予以壓制，而反過來覺得他人具有這種慾望和感情謂之。像禮子小姐的情形，她認爲週遭的人都看不起她，其實看不起她的，只有她自己而已。在同一「投射」的原理中，也有成爲病態的。例如：以爲「所有路上行人都瞧不起自己」的人，就是患有「妄想症」，或者就是精神分裂的病患。不過，在妄想者中，要是自己能理

解到形成妄想的原因的，謂之敏感性的妄想。這種妄想是常人或神經患者都會有。這種敏感性的妄想症，其形成雖有很多原因，但由自卑感導致者却屬不少。

不像「投射」那樣屬於病態的另種自卑是，當他人言行觸及其弱點時，他反應就特別敏感。角本先生如此，對同事的批評立刻產生不正常反應的丸谷先生也是如此。這些現象，在臨床心理學和實驗心理學上都稱之爲敏感性 (Sensitization)。

像這些來自他人和自體的錯誤觀念，或許有人會認爲自己就能矯正，其實並非如此簡單。自卑感的人對自己的觀念都有着特別固執的傾向。像禮子小姐就是如此。有自卑感的人確實很痛苦，但壓制自卑感而虛張聲勢的人則更苦惱。不過，一個人要正視自己的眞面目，那或許會更加的痛苦。自卑感是深深的紮根在自我的中心裏，是與整體人格有關的，因此，要拔除自卑感，也就是意味着要徹底的自我改造以及人格的再統一。關乎此，在「自我」和「療治」的章節裏，還要提出討論。

自卑感也和優越感或優越欲求緊密的結合在一起。這在「優越欲求和補償」篇裏，將再作詳細的說明。

第三章 自卑感之源

——以阿德勒學說爲中心——

一、弗洛伊特與阿德勒

自卑感的原因

在第一章裏已經舉出了幾個例子，以說明自卑感的種種形態及其共同性質和不同之表現法。現在就前章很少提及的有關自卑感形成的原因，來加以說明。

自卑感是何種人以及何種原因才會引致呢？這個答案很多：有與生俱來的學說，有因小時候驚嚇過度而精神受創的學說，有重視「性」原因的學說，還有以爲由於環境而漸漸形成的學說。然而，在衆多的學說中最受重視的是生長在威恩的精神分析學者阿弗列特・阿德勒（**ALFRED ADLER**，一八八〇～一九三七）的學說。

他是有名的精神分析學的創始者薛孟特・弗洛伊特（SIGMUND FREUD）的高足，而且是很有希望接傳衣鉢的人，但是他很早就脫離老師而獨自倡導自己的學說了。

弗洛伊特學說不能作完整的解釋

阿德勒在一九〇二年時拜弗洛伊特爲師。當時，弗洛伊特以自由聯想法和夢分析的獨創方法從事療治神經病患。當時的弗洛伊特想法，簡單的綜合起來如下：

一、人的精神，有一大部份是連自己都未意識到的，在這種無意識裏，潛藏着連自己都不敢正視的恐懼，和羞於向人表白的慾望。

二、利用催眠狀態中的言行和自由聯想以及夢境等，我們就可以測知無意識中的思念，這種思念平常都是强烈的被壓制着的。

三、這種被壓制的精神疙瘩，就是導致神經分裂症的原因。

四、這種感情上的疙瘩，都是由「性」導致的。

換句話說，就是由於某種緣由而不能滿足於「性」的慾望；這種慾望被壓制到心底深處而成爲疙瘩，這種疙瘩就是引起神經分裂症的東西。

當時在維多利亞王朝統治下的威恩地區和日本封建時代相似，受着嚴格的教條支配驅使，對於「性」都認爲是低賤的，可怕的和羞恥的。兒女結婚對象都由父母決定，自由戀愛一般是不被允許的。在這個時代的人們，特別是女性，不僅要在人們面前藏住「性」的願望，甚且要强力的

壓制到使之不致在自己的意識上出現。因而，一定有很多人由於性的願望被壓制而發瘋。弗洛伊特堅信這種原理可以適用於所有的神經症。

阿杜拉起先也相信這種學說，並且以這種學說來分析過很多的患者。然而，漸漸的，他對這種學說產生了懷疑。

他懷疑的開端是由分析一個男患者開始的。這個男患者說他很怕外出，所以一個人是絕不到任何地方去。他到診所接受治療時，也都由他太太陪同而來。這種現象，要是用弗洛伊特學說來分析的話，首先要考慮的就是，患者是否有「性」的不滿，這種不滿，不僅是現在，而且牽連到過去，連小孩時和父母親的關係也要重視。和父母親的關係，並非指着是否受到相當的疼愛而言，而是以對父母親的「性」方面的感情爲中心來說的，這就叫「戀母情結」(Oedipus Complex)。所謂「戀母情結」就是兒子戀慕父親敵視母親的傾向，女兒戀慕父親敵視母親的傾向；弗洛伊特是重視這種傾向的（詳細請參照第六章）古希臘的埃廸帕斯王，他爲命運之神播弄殺死父親而和母親結婚。這種爲一般社會所爲禁忌的近親通姦的慾望，其實是每個人在小時候都有過的，如果這種慾望不能妥爲解決，那就會變成神經症。

但是，阿德勒對於這個患者雖一再的分析，但他從未發現過他有「性」的問題，他現在很滿足於目前的結婚生活。對於「戀母情結」也沒有特別的强烈。總之，對於有關感情和性的慾望，他和常人一點都沒差異。

神經症之源是自卑感

不過，這個患者有一點是和常人不同的，那就是他有着强烈的權力慾和支配慾。他有着强人一倍的支配人的慾望，比他人優秀的慾望，自由發揮自己權力的慾望，但是這些慾望通通都被壓制到無意識的深底去。然而現實的他，却連單獨外出都不敢，這和强烈支配慾可說是完全相反。

爲什麼會這樣妙呢？阿德勒乃細心的深入分析，最後他發現了「比常人懦弱一倍的人，其實就是利用這種懦弱來巧妙的支配人」的道理。他想外出時，就一定要他太太放棄所有工作來陪伴他，不然就要有其他家人來陪他不可。這和下達「跟我來」的命令豈不是也相同嗎？換句話說，他的强烈支配慾是藉着這種奇妙的症狀而獲得滿足，也可以說，神經分裂症對他來講是滿足支配慾的巧妙手段。

爲什麼會以這種異常的方式來滿足支配慾呢？爲什麼他不能成爲一個威風凜凜的發號司令者呢？爲了追求這個答案，阿德勒研究了很久，最後他發現了這個患者患有非常嚴重的自卑感，他自認自己是懦弱者，是無能的人，是不能和他人競爭的，而站在他人面前發號施令，那更是不能想像的。

發現了這個道理後，阿德勒就檢視了一些身邊的病例，發現這些病例都能用這個道理來分析。例如：有一個女病患，從醫學的觀點來看，她毫無病態，然而她却全身麻痺的一直躺着不起，家裏的人就不得不從吃飯到排泄物的處理都予以照顧。乍看之下，這個患者像是軟弱無力的嬰孩，其實，她也像是頤使衆多僕人的女王。

另外有一個怕到高處的患者，他去拜訪他人時，主人如想在樓上接見，他也絕不上樓。因而，儘管是地位很高的人，也不得不爲他特地的下樓來。

這種情形不僅是神經症者如此，口吃的小孩也因此而很受人注目，以前在教室一隅不受人注意的，現在却全校的學生都知道他。還有作壞事的小孩也是這樣，以前父母老師們都不注意他，現在雖是用冷峻的眼光看他，但以小孩來說他想引人注意的目的卻達到了。

像這些人的神經不正常或者怪異行爲，都是爲了支配他人或引人注意的一種嚐試。阿德勒進一步發現到，所有這些人的心底都有着强烈的自卑感，由此，他乃得出如下的結論：

「所有神經症都係源自自卑感，神經病症是一種想逃離自卑感，進而想滿足於優越慾求的一種嘗試」。

換句話說，他們都持有比他人强一倍的自卑感，所以也就持有消除自卑感的願望，他們懷有比他人强一倍的願望，這種願望就是：想優於人，想支配人，想引人注目。但是，自認有那麼强的自卑感是不能和他人正面競爭，更不能爲人上人；因此，他們就以不正常的方法引人注意，以異常的行爲間接支配他人。

優越欲求是生的原動力

然而，爲何這些人都有這樣强的自卑感呢？阿德勒起先曾以爲那是由於先天的缺陷所致的，這或者是因爲開始的患者都是屬於這種例子的關係吧！像最先提到的男患者，他走路有些跛；全身麻痺的女患者則長像很醜；而問題兒童們大都成績不好。像這些與生俱來的缺陷，如果自己認

為那是一種弱點，那麼這種想法就會產生自卑感，由自卑感再演變成為神經病症。

阿德勒他把這種想法，在一九〇七年時就以「有關器官的劣性」為題而發表過論文，因此，他當時的學說也被稱為「器官劣等說」。

當然，這種學說是不為他的老師所同意，弗洛伊特强調，眞正神經症的原因除了性的原因外別無他物，所謂「器官劣等」說，那只是細枝末節。但是阿德勒一方面當然是確信自己學說的正確，但另方面也有想超越弗洛伊特，獨創一幟的想法，所以他一點也沒退讓。

就這樣，阿德勒慢慢的脫離了他老師的學說，而向自己的學說鑽研邁進。一九一一年，他正式和他老師分道揚鑣，並把自己的學說命名為「個人心理學」。

老實說，他的學理和前面所提到的弗洛伊特的學理中的「性的慾求」相似，只是易名為「由自卑感而來的優越慾求」而已。弗洛伊特認為：性的欲求不僅限於性，而且包含有生命力的根源和生的原動力，他把這些稱之為「廣義的性衝動」。晚年的阿德勒也同樣認為：只有優越欲求才是所有人的原動力，有關這些，容後再述。

附帶提一下，追隨阿德勒之後，在數年間也有很多人陸續的脫離弗洛伊特，這些人中，能想到的就有卡爾・俊（Carl Jung）、衛利吉・福祿姆（Erich Fromm）、卡錸・荷尼（Karen Horney）、哈利・史托克秀麗萬（Harry Stack Sullivan）等有名的人。他們這些人都是不滿意於弗洛伊特的過份重視「唯性」的說法，而想覓致其他社會性的影響因素。阿德勒是這些人當中的首倡者，因而他就綜合這些人的意見，而另成一派叫「新弗洛伊特派」。

這些姑且不談，不過，「器官的缺陷」雖可導致自卑感，但並不能說所有的自卑感都係由此導致，世上有很多人生來就有缺陷，但這種人也有很多並未有自卑感。還有更多的人，他們身體上並無半點瑕疵，但却有强烈自卑感。天生有缺陷，然而由於人們對他的缺陷所抱的態度，例如以不屑的態度提及，佯裝不知，或以愛心對待等之不同，而其結果也迥異。

由於孕婦服用安眠藥而生出的畸形嬰兒，近來已成為話題。我在某一雜誌讀到一篇由畸形嬰兒的父親所撰寫的報導後，深為感動。報導中有一段是這樣寫着：

「請不要說我的孩子沒有手，我的孩子有手，這就是他的手，有了它，他也不就四肢齊全了嗎？朋友們，請不要以奇異的眼光看我的孩子，也不要以特別的態度對待我的孩子吧！我衷心的懇求你們。」

如果這位父親之願望得償，那麼這個孩子就不會受自卑感噬蝕，一定能很快的很正常的成長。

二、在家庭所形成的自卑感

受重視的姊姊和不受重視的妹妹

阿德勒後來終於發覺「器官的劣等」，並非所有自卑感之源，後天性，環境的原因（以社會性原因爲主）也能導致自卑感。而這些後天性的原因中，他最重視的是孩提時代的家庭環境。在未提及他的學說之前且先舉一例來加以說明。

在前章裏曾介紹過一位打字小姐，大船禮子，這裏所要舉出的就是她的成長經過。

禮子小姐是昭和十八年（民國卅二年）生於東京，父親是當時某中型企業的課長，是屬於中等之下的家庭。她有個大她三歲的姐姐。她五歲時，弟弟也出生了。兄弟姐妹總共三個。她姐姐長得很漂亮，嬰孩時臉蛋就很甜，很逗人喜愛，長大後也是那樣，所以常受到讚美，而且性格也很開朗，不怕生，活潑可愛很引人注目，因此不管是親戚或朋友，都常逗她姐姐說話，讚美她姐姐而從沒有人注意到禮子小姐的存在。雙親雖說沒有偏心，但總是禁不住要對她漂亮的姐姐多關注一些，無意中也都只照顧她姐姐，禮子小姐的事總是輪到最後或者根本就被遺忘，因此，禮子小姐從她懂事開始，就好像生活在她姐姐的陰影裏。

這種差別到上學後還是一樣。禮子小姐和她姐姐在同一個學校讀書，她剛入學時，看到姐姐人漂亮成績又好而成爲校花的情形，她就失去了讀書的意慾。一定會輸的賽跑，當然就不會盡力的跑，禮子小姐之失去讀書意慾那是可以想像的。在這種環境中成長的禮子小姐，會有很深的「自己沒有長處，自己是全無價值的人」這種觀念，那是當然中的當然了。這種自卑感長期地隱藏着，直到畢業後就職的這一段環境劇變中，就以神經症發作了。她姐姐又碰巧在這個時候結婚，看到她姐姐穿着華麗的新娘裝走進禮堂，這也可能是刺激她的原因。

父子的關係和自卑感

阿德勒認爲在家庭環境中最易引起自卑感的便是父母親和孩子間的關係。未能充分受到父母

親（或替代人）的愛的小孩，再怎麼樣都會有自卑感。不受父母親重視和照顧的小孩就會自認「自己沒有受重視和照顧的價值，是沒有用的人」。

或許有人會說，天下那有不愛自己子女的父母。但是有些遭遇不幸的父母，他們就會失去愛子女的性格，也有自己煩惱或勞苦太多而沒有餘暇照顧子女者，還有家庭不美滿的，或父母親不想生而偏又生出來的，另外也有種不知道什麼原因而特別不喜愛某一個孩子的等等，像這些例子眞是不勝枚舉。像禮子小姐、K少年等都是如此，K少年雖然得到母愛，但是她母親對新家庭的顧慮太多，妨礙了他愛的感受而使他走入歧路。話雖如此，但是他在初中畢業前，及後來之能悔過自新，還是要歸功於他母親的摯愛。

以前我曾療治過這樣一個人。父母親都不想生了，所以第七個孩子就取名爲「末子」，但是第八個孩子又出來了，父母親實在沒辦法就取名爲「婷子」，意思就是停止了，實在不能再生了。婷子出生後，果然就沒再生了，這對她來講應算是很幸福才對，但是爲生活所困的雙親，對她之出生實在很不高興，因此，吃飯時她所能挾到的菜就只有蘿蔔乾的份了。可憐的婷子就在這種毫無自尊的環境中長大，這種人要是不患上自卑感，那簡直是奇跡。

對於父母親和子女關係，美國心理學家賽孟斯，曾從事研究。雖然這種研究並非直接以自卑感爲對象，但頗有關係，所以順便提出來介紹一下。賽孟斯把父母親態度分成否定性（不愛子女）、寬容性（寬容並予愛護）的兩組，然後分別檢查各組的小孩子性格，結果顯示寬容性的這一組小孩多有符合心願的特質，而否定性的一組就有些不合心願的特質。其中也舉出：寬容性這一組的小孩少有自卑感而否定性那一組自卑感就多的現象。

阿德勒也曾指出，不僅是不被疼愛的小孩有自卑感，太受溺愛的小孩照樣也會有自卑感。太受溺愛，太受照顧的小孩都不能養成獨立的性格，都有永遠依賴父母親，什麼也要依靠父母的心理。這種小孩子如果能永遠在家裏那倒好。但是他們總免不了要和小朋友出去玩，上幼稚園或上學，最後到社會中去。這樣一來，自己的行爲跟不上那些動作敏捷的伙伴，自己在家裏任性慣了，缺乏協調性，不受歡迎，而行動又像木偶似的一點也不靈敏，所以容易受排斥。也就是說，這種小孩，別人也會像對待一個生理上有缺陷的小孩子似的對待他，這樣一來也就會有自卑感產生了。太受寵愛的小孩心理上都會有缺陷，所以會有自卑感也是當然的了。

自卑感也會由於父母親要求過高而產生。父母親要是對小孩作其能力以上的要求，小孩本身

也無法理解這種要求是否是過份，小孩只知道一定要達到父母親的要求，如果達不到，那就是自己不好。不能達到父母親的要求，就會認爲自己是無能。阿德勒又指出，把小孩當作嘲笑對象或過份戲弄小孩的這種父母親的態度，也會成爲自卑感之源。

此外，有關父母親的態度，倘有很多種，不過，賽孟斯另以「支配性」和「服從性」的尺度來劃分父母親態度的種類。然後再作各組小孩的性格和態度的調查，結果顯示：支配性的（小孩對父母親唯命是從）這一組很多患有自卑感，相反的，服從性的（小孩自由發展）一組都有強烈的自信心，並且都愛吹牛。

兄弟間的關係和自卑感

僅次於或可說是相等於父母親關係的，那就是兄弟間的關係了。

同屬不受父母疼愛的兒童當中，兄弟一律未被疼愛和部份未被疼愛的兩種情形，在兒童的感受上是有很大的差別的。有些父母親對於子女雖無偏愛之意，而他人也並未發覺有偏愛的情形，但父母親對待每一個子女的態度，實際上都會有差異，這些差異是很微妙的受着性別、年齡、出生、排行、天資和父母親本身的年齡，以及境遇的變化等等很多因素所左右的。

阿德勒說：「年歲相近的兄弟或姐妹，都相互有種說不出的競爭傾向，競爭結果，如一方勝利，則他方就會有自卑感，如果實力伯仲者，則能力稍遜的一方就有作出超能力的傾向。」這種例子，相信還是很多，很明顯的，禮子小姐的情形就是這樣，而日本的名人中，也有很多是如此的，像德富蘆花（日本名小說家），他一生爲自卑感所困，其因，却只爲他有個天才兄弟之故，但是，他的自卑感却也成爲他在文學方面成就的原動力。

以前有一本叫「愚兄賢弟」的幽默童話集，裏面就是描寫由於弟弟天資聰穎，所以淘氣的哥哥就經常感到自卑。相反的，哥哥是模範生，弟弟却是不良少年，這種例子在目前的社會中也確非稀奇。這種現象，乍見之下似不可思議，其實，這是理所當然的。因爲眼看哥哥獲得「模範少年」頭銜的弟弟，他就有對抗這種頭銜的意念，他會在另一方面求發展，也就是說他會作些惡事以震驚家人。不過，這種情形要是異性，例如兄妹姐弟等就不易產生。

禮子小姐的姐姐受人重視已如前述，而其弟既是獨子又是老么，因此受到父母相當疼愛自不在話下，只有夾在中間的禮子不會太受重視那是很可能的。俗語說：「中間兒女怪癖多」就是如

此。這種例子在現實社會上很多，因此阿德勒乃注意到兒童在排行上的性格傾向。

當然這並非只由性別及排行本身自動產生的，重要的關鍵，還是在親人或家族的態度。譬如父母親常作兄弟間的比較，或責罵一方時就把另一方牽連進來，還有在家中常把一人當作嘲笑對象等等，都是孕育自卑感的最好條件。

三、社會性因素與自卑感

從社會來的壓迫

自卑感之萌芽並不只限於家庭，環繞着家庭的大社會也藏有無數的自卑感之源。人們一想到製造自卑感的社會性因素，很快的就會浮現出像人種及社會階級等的差別待遇問題。

人種問題並不只限於美國、南非、及羅德西亞等國，像日本北海道的愛奴族，及其他很多地區如韓國等也有很多小民族受着不平等的待遇而困擾着的。世界上存有社會性階級制度的恐怕只有印度吧?!其實不然，在日本現在尙有很多人對德川時代所留存下來的身份制度，還抱着無端的偏見而備嚐苦汁，這些人可以稱之爲「住在未解放村落裏的蠻人」。這種人一般也稱之爲「少數民族」。對於這些少數民族，雖然社會方面有偏見，但可怕的是，這些偏見在不知不覺中竟深藏在少數民族人們的心中，而使他們對自己也有不正常的看法。這麼一來，這些少數民族的人從小就在心中深刻着「自己沒有白人漂亮，不如文明人的優秀，自己是無能的是庸劣的」這種觀念。不管是研究美國黑人或日本的部落民族，結果都顯示出，他們都有不滿意於自己的心像。

歪臉

有一個把自己出身於部落民族的事實隱藏着，而活躍在社會上的某一知識青年，他有不滿於不平等待遇的心理，同時也抱有，自己的能力是一般人之上的信心。然而，他在心底深處却也隱藏着自己也未發覺的强烈自卑感和自我嫌惡感。這些自己也未發覺的內心疙瘩，就在觀賞一部恐怖電影時，很明顯的顯現出來。

平常他並不膽小，但是當他在銀幕上看到一個人的臉慢慢的歪曲，終於變成一個吸血鬼的場面時，竟然大吃一驚。當時他爲莫名的恐怖感所襲，像行屍般的逃出電影院。這種恐怖連續兩個

多月都日夜的甚至在夢中困擾着他。之後，經過分析，發現那「吸血鬼歪曲的臉」，其實就是他所持有象徵自己的心像。看到臉形變化所感受的恐怖，其實也是他平時藏於心底的不安，這種不安就是：怕暴露自己身份，怕自己醜陋歪曲的臉在衆人前面顯現。

自卑感是自己不正的心像，這在前篇已述及，這個青年的情形，就是把象徵不正的醜像，抑藏到意識的深淵裏去的結果。而且，對他自己來說，意識裏所抑藏的歪曲醜像，遠比吸血鬼的臉更爲可怕。自卑感要是到這種地步，那就是背負了好幾百年歷史中諸如憎恨、恐怖、摯愛、反撥等等很多複雜感情所糾纏着的重荷，這種重荷使他們感到痛苦異常。

像這種自卑感，在物質和精神方面都重疊着很多不好的因素，因此會有糜爛的生活和反社會的舉動發生那是當然的了。

左拐子和女性

對於這些社會性條件的犧牲者中，阿德勒特別重視左拐子和女性。

慣用那一手，有先天學說和後天學說兩派，阿德勒贊成先天學說。這個社會完全是以使用右手爲中心的社會，例如所有的用具都爲使用右手者而設計，連文字的形狀也像是方便於用右手寫的。因此，使用左手的小孩就非在不利條件中和使用右手者競爭不可，當然落伍是難免的了。

然而，很多的左拐子並不在乎自己使用左手，而雙親或師長也未予矯正。所以，使用左手的小孩，自己和周遭的人都認爲先天不靈巧，不如人，因而蒙受很多的不利。阿德勒說，在性情乖僻、犯罪、恐怖症患者中以左拐子的人爲多，在天才藝術家中偶而也可以發現左拐子，那是爲了克服這種不利，努力所得的補償。有關補償，在下節裏還要作詳細的敍述。

關於女性，阿德勒也抱着同樣的見解。他認爲，西歐社會在傳統上都受男性支配，都以男性爲中心，是男性優越的社會。因此，在這種社會中就會產生「男性就是優秀」的錯誤觀念。這種觀念就是女性產生自卑感的泉源。在這種觀念的支配下，有很多女性就否定女性的份內事，硬要裝成男性的樣子和行爲，要不然就肯定自己是庸劣、是無能，而一味依賴男性的同情，要求男性的安慰。

這種現象是否能說明所有的女性，這暫且不管，但是從生物學上的所謂男女差別的現象來說，或從社會、文化發生功用的最初顯示來看都有很大的意義。如果把這種現象再和弗洛伊特的「

陽物妬羨說」作比較，就更可知道其中的價值了。陽物妬羨（Penis envy）說，認爲當女子知道了男女生理上之不同時，就不滿於自己沒有陽物，就羨慕男性。這就是說女性對男性之有自卑感是命中註定的。

城市和鄉村

以上的情形也適用於城市和鄉村。從鄉下到城市來的青年爲何都會受自卑感困擾呢？有人說，那是由於風俗習慣不同，適應困難，因而產生的。其實，原因並不止於此，這些青年一定還有語言和習慣上不如城市人的意識，否則的話，爲什麼城市人到鄉村去就沒有自卑呢?!

戰時，當我還是小學生時就曾避過難，一個人被送到父親家鄉的親戚處。當時，由於語言和習慣的不同，很受一些鄰居頑童的欺侮和嘲笑。當然，氣憤是免不了的，但是，我當時的氣憤，和自卑感在性質上是有着相當的不同的。

認爲城市的文化高，鄉村的文化低這種風氣，並不僅是日本如此，不過，像日本的首都文化獨高的情形，其他國家就少有了。日本國家廣播公司（NHK）的「三首歌」節目，是我喜愛的節目之一，但是對於這個廣播員故意以其他方言說話，以逗聽衆哈哈大笑的節目，我却有所顧慮。聽了這個節目後，會感到廣播員以奇腔怪調仿說方言以逗人發笑的情形，像是在顯示東京人優越感似的，有這種感覺的當不只我一個人吧！

我在美國也曾親眼目睹過類似的情形，但是當時我的感受也和他人不同。在參觀白宮的行列中，有個帶有德克薩斯州土音的年青人，守衞爲了好奇，就模仿着說，逗得大家哄笑。但是那個年青人也跟着笑，他的表情沒有一點羞恥或憤怒，所以他的笑並不是難爲情的笑，他堂堂正正的挺胸潤步絲是得意。把這兩種場面，作相反感受的會是過份的顧慮嗎？

四、補償與優越欲求

從自卑感到優越欲求

一個人如果具有以上所述的這些原因，他就必定會有自卑感，並由自卑感而演變成神經症嗎？不，決不。我所認識的人當中，有很多生來就有缺陷，但他們還是照樣能明朗快活的生活着，

照樣的充滿自信而從事於高尙的工作。年歲相近的兄弟，也不能說其弟都會有自卑感，相反的，這種弟弟很多是不服輸的堅忍不拔者。具有上述原因的人們中，也只有一小部份人罹上神經症或變成怪癖性格。這種不同是從何而來的呢？囘答這個問題之前，且先來說明一下所謂「補償」（Conpensation）的現象。

提到「補償」也許就有人會想到農地征收了，違建拆除了或工廠汚水了等等的問題。心理學上的「補償」雖非指着這些物質上的補償，但是原理是相同的。人類不僅在物質受到損失時會要求賠償，當心理受到損失時也會照樣要求賠償，而且當心理受到損失時是絕不能忍氣呑聲甘受損失的。

前一章的後段曾述及「自卑感是自我評價中的瑕疵」。人類是不能帶着這種精神上的瑕疵生活下去的，因此就有一種當自我受到損傷時，就自動治癒創傷，或者在未治癒之前，先使創傷儘可能的使之變小的本能。換句話說，就是當人們由於某種原因而覺得有自卑感時，就會產生一種想消除它的欲求及想優於他人的欲求——優越欲求。自卑感愈强，則要求補償的傾向（優越欲求）也就愈强。

譬如說一個生理上有缺陷的人，他就想在智能方面勝過他人，他就會比常人加倍努力用功而成爲大學者。自古以來的所謂偉人中，大都是有自卑感的人。患有口吃的狄摩西尼斯(Demosthenes三八五？——三二二BC，古希臘之演說家及政治家）成爲大辯論家；身材矮小的拿破崙當上了皇帝；野口英世由於被火燒傷的手常被友人嘲弄，因而發奮圖强 終於成爲聞名於世的醫學博士。這些人都能把自己的缺陷克服，並且加倍的努力，以創造了一般人所不能及的成就。可以說，這些人都能以建設性的努力，而成功的獲得補償的人。

然而，自卑感的補償，並非均以此種建設性的型態顯現，自卑感過强，則針對它的優越欲求也隨之而高，有時高到現實生活都不能給予滿足。這種人，就是用再大的建設性努力，也不能獲得補償，因而就會轉而用一種病態的方法來滿足優越欲求。前述之阿德勒的病患就是屬於這種類型，還有那些犯罪和不良少年的反社會的舉動者也都是如此。

後來的周一君

現在我們又囘過頭來看看以前所舉過的例子吧。首先從「高才生的困擾——周一君」他的後

來談起。

二年後，周一君就升入東京的T大學。好不容易突破難關而考入大學的他，心情竟一點也不快活。在東京他舉目無親，宿舍的伙食吃不慣，想出去玩，一個人又不敢出去，要好的朋友也還沒有。T大又是集全國精英的學校，所以同學一個不比一個差。在這種新環境中，周一君雖然下定決心要好好的用功，要和同學們爭個上下，然而他心裏又同時感到畏縮。在他眼裏，生長在東京的同學，看來個個外表都很帥，腦筋也好，同時在講話時也都挾雜着自己從未聽過的新語，因此他感到有些落伍，就開始憂慮了。雖然感到落伍、憂慮，但他內心又有一股力量否定他的憂慮：「沒有這個道理，我會落伍嗎？不，絕不。」這股否定的意識，使他產生了焦急感，這一焦急，事態就嚴重了。

其實，冷靜地一觀察，就能發現同學們都是不相伯仲的，只是大家想在新同學的面前表露一番，都是爲爭取最初的印象所作的表現而已。但是在焦急狀態中的周一君却不能洞察出這一點，他一味的認爲是自己不行，認爲在鄉下的中學所得到的一點好成績就高興，那是完全的錯誤。想到了這裏，他的信心消失了。和同學談話，就像自己淺薄的知識就會被看穿了似的，很不耐煩；一下課，就像逃犯似地飛快的跑回宿舍，一回到宿舍，就攤開書本想用功，但不知怎的總看不進去，眼睛雖看着書，但心早就不知飛到那兒去了。到了夜晚，雖攢到被窩裏去，閉上眼睛想睡，但睡不着，白天的不如意及難爲情的事，總在腦海裏盤旋。好不容易睡着了，但天已亮了，背起書包又往學校跑。上課時就打瞌睡，想到自己不能專心聽課，就自我感到厭惡。

這種情形一直連續好幾個月，很快的，暑假到了，他會想利用假期好好的在家裏休養，以恢復元氣。但他這個想法也落空了。這種落空並不是家人對他冷淡，試想家鄉的人，對於T大都那麼嚮往，怎會對考上T大的鄉人冷漠呢！當然不，相反的，對他回來，大家都熱烈的歡迎。不過，鄉人們並不知道周一君的困擾。對於爲自己驕傲和高興的家人，還有對自己抱着羨慕的鄉人周一君怎能坦白的說出自己的煩惱與鬱悶呢？因而，他心裏又有了「還是東京的生活好，大學裏的功課雖然很重很難，但那是有意義的」的等等念頭。

九月，周一君拖着沉重的心回到東京。回東京的日子仍然是在鬱悶中渡過，學業也仍然沒有進步。過年時，他藉口要從事課餘工作，所以就沒回家。不久，期末考試及可怕的成績發佈的日子終於到了。他以慌恐的心情和顫抖的手打開了成績單。成績是：甲等近半，另有一半是乙等，

只有一課目是丙等。這種成績，以一個不慣於新環境而大學課程水準又高，並且又要和失眠、焦躁等苦惱掙扎的他來說，絕不能說是壞，客觀的說，這種成績應算是很好。

然而，周一君的感受並不是這樣。以前的成績，休說是丙等，連乙等都少有；因此，他很不滿意於這種成績而眼前就感覺一陣黑。他想：自己所付出的一切努力及自尊心都已付諸東流了；這成績單豈不是對自己一向所持有的自信的一種諷刺嗎?!

他拿着成績單回到宿舍時，剛好收到家裏寄來的兩萬元（折合新臺幣二千元）滙款，拿着錢他卽刻離開宿舍。他機械式的走着走着就走到了「新宿」火車站，買了一張票走進月臺就上了車，在車上，他茫茫然，腦子只想到一個字——死。

十天後，當她母親從家裏趕來宿舍看他未在，正焦急萬分時他出現了。他到信洲山上的旅館去轉了幾圈，沒有捉住「死」的機會，像鬥敗了的公鷄似的垂頭喪氣的回來了。所幸，他母親也未追問什麼，所以他放心了。其實，他母親來到宿舍時看到被撕成片片的成績單時，她也就明白一切了。

他在母親的苦勸下，就一起的回家了，不過，他要重振精神，恢復樂觀奮鬥的心情，那不知還要費多少時日和須鼓起多少勇氣呢！

要求水準

對於周一君的事，很遺憾的我只知道了這些。看了周一君的遭遇後，使人印象最深的相信就是成績單。他的成績，談不上很好，但是有很多的學生能得到這種成績就會雀躍萬分呢，卽使不雀躍萬分，起碼也有極大部份會感到滿足的吧！然而，周一君看到這種成績後却受不了，他像是受了什麼嚴重的打擊似的自以爲活不下去。我想，他的心裏是非拿全優不爲滿足的吧。

「自己能達到這個水準，至少想作到這個水準」，像這種自我期待，在心理學上就稱爲「要求水準」。同樣的考試，要求水準高的人，卽使得到七十五分，也會感到失望，但是要求水準低的人，就會感到非常滿意。周一君他就是一個持有相當高的「要求水準」的人，這種高水準要求就是導致强烈優越欲求的原因。譬如說，像第一章所述的：周一君一面發表報告，一面會逐漸覺得報告缺點太多，太不值得發表，這種現象，就是由於他有太高的「要求水準」所引起的，他不滿意於自己所寫的報告，是由於他有要求自己應寫出毫無瑕疵的學術論文的高水準要求所致。

像這種「要求水準」和自卑感是有相當密切的關連的，現在就將這種關連來加以說明。

五、要求水準與自卑感

高水準的要求是自卑感的表現

我們常可聽到「高水準要求是形成自卑感的原因」的說法。心理學者中也有人主張「自卑感的原因有實際低能和高水準要求兩種」。像周一君的情形，歸根究底，就是由高水準要求所引起的。如果這個說法能成立，那麼再進一步的追問：爲什麼會有「高水準要求」產生呢？在全國水準最高的學府裏，在還未能適應的新環境裏，還有一面還要和恐怖症纒鬥的情形下，還要非有全優的成績不可的想法，不是有些病態嗎？這個答案我想是這樣的說明比較合乎道理：

「異乎尋常的高水準要求，是由於自卑感的『補償要求』所引起的。」

換句話說，就是自卑感產生高水準要求，不是高水準要求產生自卑感。

決定「要求水準」的高度者，當然非僅自卑感而已，然而，脫離自己實際能力太遠（不管太低或太高）的要求水準，却大多是由自卑感產生的。自卑感所要求的補償傾向，就是要求水準的來源。

K少年和丸谷的情形

低能並非一定是產生自卑感的原因已如前述。能力高低與有無自卑感也無多大關係。像K少年的情形，如果未予深入洞察，很容易就認爲，他之爲非作歹是由於低能而產生自卑感的關係。但是，K少年的問題中心不在於低能的本身，而是在智能和要求水準（讀高中）不平衡的關係。K少年的高水準要求是一種想補償自卑感的一種努力。其自卑感之產生與其說是本身的低能，毋寧說是幼年時的不幸（遭遺棄的體驗）。何以故呢？因我和他的幾次談話中，發現他一點也不感到自己是低能（其實，在初中裏一直都能保持中等的成績，休說他自己，就連他人也不會認爲他低能），倒是他想繼承家業被拒後，有着要作水菓店店東以上的事業意念。因此，他就有非讀完高中後從事白領階級的工作不可的想法。他之所以迷於享樂世界，除了他感到可以暫時的滿足其優越欲求之外，也別無他因。

丸谷先生雖是才幹家，但他却不滿足於普通的才幹，他要求自己非有「不景氣風潮都搖撼不了他」的超人才幹不可，因此，當他敗於現實，業績低落時，他就大吃一驚。不能克服不景氣，他就不能認爲自己是個活人，認爲自己是個死人，那就非病倒不可了。

敵人就是自己——角本君的情形

像角本郁男君的「要求水準」應該算是高的一方或低的的一面呢？對這個問題我們首先可以瞭解的是他並不滿足於和高中畢業者同事及拿同等的待遇。這個時候，他的「要求水準」是比同事們要高的，不過，在這個階段上並不能說他的要求水準過高，還有，對於其內心的深處是否隱藏着自卑感也無法明確地指出，縱然算是有自卑感，但他却成功地克服了自卑獲得補償。，因爲他能脚踏實地地努力進修通過了考試，並從事有意義的工作，拿比實際上所想像還好的待遇。這時的自卑感(假設他有)也可以說是幫助他跳到成功去的踏脚板。

但是，在新的工作單位又怎樣呢？開始幾個月，也就是在他能向新同事顯示優越的這一階段，他充滿了自信，但是當新同事要超越他，他的「優越」不受注意時，他就沉不住氣了。他不滿足於和新同事間的同等關係，他想非永遠高於新同事不可。同等對他來說，就是低人一等。

角本君的悲劇，無疑的是由日本的「學歷第一」主義所促成的，不過壓迫他的並非是社會制度。因爲他已突破了制度上的隘口（爲那些沒有學歷者而設的考試），而得到了光榮的勝利。但是當他在享受勝利成果時，却意外的遭到伏兵（自卑感）的襲擊。換句話說，「非大學畢業者就不能算有才幹」的社會偏見，已深深的烙印在他的心裏。這和前述之「少數民族」的心理相同。

和角本君同樣情形的人，有很多並不在意「學歷」。但是角本君何以會爲了學歷而特別感到自卑呢？也就是說他爲什麼藏有這種的社會偏見呢？這或許是他在特別重視學歷的環境中長大的緣故，也可能是以前由於個人的理由而既已持有自卑感，碰巧這自卑感又和學歷結合起來的關係也說不定。總之，要解答這個問題就非再作詳細的分析不可。

克服了自卑感的大船禮子小姐

大船禮子小姐的情形又怎樣呢？她看來像是斷定自己無能而把優越欲求拋棄了似的，因爲她曾說過「我既笨又醜，誰也不會理睬我」的話。

然而她眞的是斷定自己是無能嗎？不！絕不。因爲她也說過「我的心常會由於想和她們在一起而咚咚的跳呢」，「我眞想和她們一起談笑呢，我能和她們一起談笑，那該會多高興呀」，「但是當她們一喊我，或約我時我就會怕答非所問，或怕前言不對後語的胡說一陣，所以心就撲通撲通的跳個不停，」像這種情形到底要如何解釋才好呢?!

當一個人說她自己醜時，大抵都包含有「我要是再漂亮點該多好呀」的意念。眼看着漂亮的姐姐受到鍾愛，她會興起這種意念那是當然的了。其實，禮子不是不美，這在前面已說過，但是她感到不够美，她想非要有姐姐那樣的美不可。

同樣的，禮子小姐她也很渴望漂亮伶俐，他很希望和他人在一起。也就是說她很希望能像姐姐那樣的受到衆人的注目。她不能在不受注目的情形下，愉快的說話，她認爲即然不受歡迎，那麼一開始就不和她們在一起還好。別人一和她說話，她的心就撲通撲通的跳，那也是由於她不想作平凡無味的回答之故。她滿腦都想着，要答話那就要說些使別人會有深刻印象不可的話；非要談些能使人側目的事不可，但是另方面，怕說不好的不安心緒也在高漲，就在這種矛盾下，她更加說不出話來了。

當然，對於這些心意她並不是都能意識得到，希望受人誇獎和期待別人注目的這些願望都被壓制到心底裏去了，而她自己所能意識到的就是，我是無能的，我是無能的，如此而已。這些被壓制了的願望，其本人感到的就是一種怕說錯話的恐怖。紅臉是青春期很多人都有的現象，其因雖多，但是禮子臉紅的原因可能也是她想引人注目的一種手段。

和她交談了很多次後，對於以前所未意識到的那些心意，慢慢的她就自覺了。她說：「哦！原來我是一直希望和姐姐一樣啊!!我是一味的想着能像姐姐那樣啊!!我一直沒發覺自己是和姐姐不同一個人呢，其實就是因爲和姐姐不同，所以才能獨立，能有獨立人格，人生才有價值，這點我現在瞭解了。」講這些話時，她的態度很是鎮定，而以前在她臉上的暗淡也就一掃而光了。

能客觀的審視自己，並能坦誠的接受「眞實自己」的她，看來已完全擺脫了自卑感了。當然了，長年累月所培養的性格，並不能在一兩個月中就完全的改變過來。此後，禮子小姐可能還會有好幾次的危機呢！像「我還是無能者啊」的想法還很有可能把眞實的自己摔脫呢！可是我相信她已蓄有轉換心情，再次站起的力量了，而禮子本身也是這樣想着。

六、生活目標與生活方式

人生就是和自卑感的戰鬥

阿德勒的學說是從神經症的研究開始的。但是他並非永遠以神經症患者爲對手，就像我們已敍述過那樣的，他興趣的領域慢慢的擴大了。首先他對問題兒童發生了興趣，他研究過的有「何種狀況下會產生問題兒童」、「問題兒童應如何治療」等等很多實際的忠告。還有，他對一般廣泛性的教育（理想的學校教育應有的狀態）和家庭成員的相互關係等也頗爲注意。

他不斷的研究後，認爲「自卑感是存在於每個人的心裏」，由於有自卑感，所以產生克服自卑感的優越欲求，優越欲求就促使人們努力。如果沒有自卑感的話，人們也許就會放棄所有的努力吧！所謂人生，就是和自卑感戰鬥的歷史，因此，阿德勒認爲：自卑感和補償自卑的優越欲求就是人類生活的原動力，也就是人類的生命力。

從此，阿德勒就將「優越欲求」作爲他學說的中心，並以此代替弗洛伊特所提倡的「性衝動」的學說了。

幼童時期的自卑感持續

爲什麼每個人都非有自卑感不可呢？世上也許有人根本就沒有半點像以上我們所舉出的所謂先天的缺陷或不利的環境因素。這種情形，那裏會有自卑感呢？弗洛伊特把「性衝動之源」歸納於性的本能，然而，我們又不能說「自卑感是本能的」，因此，阿德勒就想以「幼嬰的軟弱就是小孩對大人有自卑感」的事實來加以說明了。

一個呱呱墮地的嬰孩，他本身什麼也不會，他是凡事都非借助大人的手，否則不能生存的一個無力的人，成長後，他對於大人的舉凡坐、立、行、說話及其他一切，都非一個一個的花費時間學習摸仿不可。即使到了小學的程度他所有的一切還是敵不過大人。

誰也逃脫不了這種過程的情形下，小孩最初所抱的感情就是自卑的感情。此後他的人生就以這種感情爲主題而展開。換句話說，就是「想趕快長大成人，以便回敬週遭的人」的過程。

我在孩提時候，很喜歡一首童謠，這童童謠是這樣的，

很久很久，很久前

椎木林中，近旁邊，
那裏有個，小山丘，小山丘。
山丘禿禿，像和尙，
經常召來，冷熱嘲，
喂！起來吧，小杉木，
太陽在此，頻頻呼，頻頻喚。
一二三四五六七，
八日九日，十日過，
禿山突然，芽茁壯，芽茁壯。
幼芽變成，小杉木，
小杉露出，微笑臉，
頻頻問候，太陽好，太陽好。
眼看此景，椎木林，

大聲笑着，哈哈哈，
笑看小杉，弱且小，
嚇得小杉，縮成團，縮成團。
縮成團後，小杉想，
絕不輸你，椎木哥，
看我長大，成丈夫，成丈夫。
小杉不久，大了後，
碩碩巨身，傲羣林，
藐視椎木，志氣高，志氣傲。

我之所以特別喜愛這首歌，可能是因我個子特別小的緣故，但是這首歌之能普遍化，除了由於大部份的小孩在表現共同的願望之外，別無他因。

精神分析的各學派，有個共同點，那就是「孩提時期的欲望或感情，即使長大成人後也不會消失，而永遠的留在本人的潛意識裏」。有時，這種潛意識，在自己尙未發覺的狀態中，就會成

爲引導人們行爲的動機，像神經病、酒精中毒、犯罪等問題行爲的症狀，據說很多都是由抑藏的欲望所引導出來的。阿德勒也贊同這種說法，他總結地說：「孩提時代對成人所抱的自卑感，會持續一生，而他的一生也就是爲了克服這種自卑感而奉獻的。」

生活目標與生活方式

阿德勒學說進一步地說明：不管任何人，其人生的目的都是爲了達到在某一方面想優於他人的一種欲求，這個目的，他命名爲「生活目標」(life goal)。人們究竟在那一方面想優於人家呢？這是因人而異。因爲每個人都有每個人的生活目標，所以想優於他人的方面也就各有不同。想當政治家、大明星，服務於第一流公司，當賢妻良母等等，這雖都是生活目標，但是其中都必須含有所謂優越的要素。生活目標，不一定是本人意識得到的，像大船禮子小姐，她希望和姊姊一樣，就是她未曾意識到的。在反覆的面談當中，她才自己發現在無意識的底層藏有她的生活目標。阿德勒說：「每個人都有生活目標，每個人的行爲也都爲了達成這個目標而奉獻。」

每個人所不同的並不僅是生活目標，像如何達成目標的手段、方法、作法也都不同。這些，阿德勒也名之爲「生活方式」(life style)。像勤苦努力、勇猛果敢、獨立奮發或借助他人等等都屬於健全的生活方式。放棄努力而藉病或藉神經病而逃避現實者，或作出反社會的行爲(如不良行爲或犯罪等)都屬於錯誤的生活方式，都不是正常所希望的。要從事於指導並且治療這些人，首先就要探尋他們的生活目標和生活方式，然後使其瞭解其錯誤的地方，進而使它轉變爲所希望的正確生活方式，這就是阿德勒的方法。

換句話說，自卑感和爲了補償它而產生的優越欲求是每個人都具備的，這些本身不能說它好或壞。重要的是優越欲求轉向何方以及如何才能達成的方法。往健全的方向走及以健全方法來達成的優越欲求，就能成爲有益於社會的大、小事業的原動力。

七、優越欲求的控制

社會感情

雖然阿德勒說：「自卑感和優越欲求是每個人都有，並且是人類生命的原動力。」但是人類

的社會並非完全以此爲構成條件。如果所有的人都僅持有「優越欲」和「支配欲」，一天到晚就爲着競爭和鬥爭而生活的話，這個社會很快就會崩潰。因此，人們必須一方面持有優越欲求，但另方面却要予以適當的控制，像爲他人着想，適度的與他人協調等態度，無論如何是必要的。構成這種態度的基礎，阿德勒名之曰「社會性感受」（social feeling）。

「社會性感受」是指和他人協調，爲他人服務的感情，這與凡事自己要優於他人，擊敗他人的優越欲求，正好相反。阿德勒曾想到，這種「社會性感受」應如自卑感似的，每個人都應俱備才對。然後他乃把每人都具有的「社會性感受」原因，如同自卑感似的也追溯到「嬰孩的軟弱」上。

嬰孩呱呱墮地時，是毫無能力的，凡事都要借助於他人方能生存下去。也就是說，嬰孩有着非依賴照顧自己的他人不可的命運，自然的也就產生了依賴他人的感情。這種感情，進一步的會發展爲遵從照顧自己的他人，及讓他人高興的心情；到了後期就更會發展爲使「廣泛的一般性他人」高興及服務他們的感情。阿德勒又說：這種感情也和弱小動物的集團本能相同，這些動物的結羣是本能的，牠們都有着相互依賴結羣的集團本能。

每個人都有自卑感，但其强弱的程度及其表現方法是因人而異的。社會性感受也是如此。這些差異，環境的力量有很大的作用，但是最爲重要的還是孩提時代双親的影響。嬰孩時沒有受到充分的愛護和照顧的小孩，一開始，他依賴他人的感情也就較爲淡薄，因而孕育社會性感受的基礎也就沒有了。這種情形不僅是在不良環境中長大的小孩如此，過份受溺愛的小孩也會缺乏社會性感受。凡事大小都受到照顧的小孩，他就會認定所有的人都是爲了服務我而存在的，所以他就不會想到同情他人，憐憫他人或使他人快樂。

一個在健全的環境中受到充份的愛護及適當的教養長大的小孩，他的社會性感受也非常的發達。這種小孩的「優越欲求」就會適當的受到控制，會以不侵犯他人方法，與他人協調下，來滿足優越欲；這種小孩能承認他人的優越欲，能使自己獲得好處，同時也能給予他人利益。因此阿德勒呼籲所有的父母親及老師們，在教育孩子時應注意培養其豐富的社會性感受（服務社會的生活目標，造福人羣的生活方式）使其成爲一個健全的，自助助人的人。

阿德勒學說的意義

有關阿德勒學說的介紹就到此結束。和大多的新學說創始者一樣，阿德勒也免不了有些偏激的地方。例如，所有的神經症都由自卑感引起，所有的小孩對大人都會有自卑感，並且會持續終生等等的說明，到現在為止還受到很多的學者批判。但是，要是把這些小地方撇開不談，阿德勒學說大體上還是很優秀的學說。特別是他所指出的：自卑感是每個人多少都有，以及有效的活用自卑感會產生有效的力量等等確實有其不可磨滅的意義。

這個學說與其說受到精神分析學者專家的接納，還不如說它受到一般實際從事教育或矯正的臨床人員的廣泛採納較為正確。也許，這是因為他的學說要比以「性本能為中心」的弗洛伊特學說易為一般人所接受也說不定，但是原因並不僅此，他超羣的洞察力，對於實際臨床試驗的人大有助益，且成為他們有益的指針，那是事實。何況，他又是第一個嚐試修正弗洛伊特學說的人，所以在歷史的意義上給予較高的評價，那也不算為過吧。

第四章　自我的發達與自卑感（1）

一、何謂「自我」

人類僅有的──自我

在前幾章裏就經常有「**自我**」的字眼出現，像「自卑感是**自我**評價的瑕疵」，「**自我**的防衛機體」等都曾提到，但是所謂「**自我**」到底是指着什麼，再則「**自我**」究爲何物，我們却一點都未觸及。

「何謂**自我?**」這個問題看來簡單，其實是非常的難。自古以來就有很多心理學者寫了很多有關「**自我**」的高深理論的書，並且進行着激烈的爭論，現在我們要談的當然不是這些高深的問題。

「自我」是存在於每個人的心中，當人類要有所行爲時，自我就形成了行爲的中心。僅靠着內部的衝動或外面的刺激而生活的動物是沒有「自我」的。初呱呱墮地的嬰兒也沒有自我，要等到他能像成人一樣的思考和行爲時，自我才開始發生作用。**總之，每當人類從事於一項工作計劃或執行時，從事感情、記憶、智性及其他種種精神方面的統一，而且成爲這些活動的中心的，叫作「自我」。**

「**意志**」雖然也從事像自我的工作，但那只是部份而已，自我所包涵的意味較爲廣泛。因「自我」除了在意識上發生作用外，在下意識中也發生作用。持有自卑感的是「自我」，想摔自卑感所作的努力者也是自我，因此，只要談到自卑感就非提出「自我」不可。自卑感是如何來，如何成長，如何處理，這是和自我的產生及成長過程有着密切關連的。

今之稱爲「臨床心理學」和「人格心理學」其分野「自我」就是中心的問題之一。特別是些排斥「弗洛伊特學說」的學者中被稱之爲「自我心理」學派的人們，他們所獲得的成績就是爲突出的了，本章就是參照這種新學問所獲得的成果，來說明從嬰孩到兒童、思春期、成人的過程中，自我是如何的發展，在過程中，自卑感又是如何產生和演變的。

二、嬰孩的自愛慾（narcissism）──自我的萌芽

不能區別自他

嬰孩呱呱墮地時，這個世界映現在他眼裏的究竟是什麼樣的呢？這個問題雖然每個人都體驗過，但可惜的是沒有一個人能够記得。詩人北原白秋，他有優於一般人的記憶，他能記得到一般人都已忘懷的嬰孩時期的事。他說他清楚的記得他還不會說話時所坐的那輛搖籃車上所掛的遮陽傘的顏色——白色。這雖算是很小時候的事了，但要是和剛生下來的時候來比，那已算是長得很大了。對於剛生下來後的嬰兒時期的事，大人們無論如何都只能作種種的推想而已。

有人說嬰兒出生的兩三個月，眼睛是看不到的，但是這種說法並不正確。生下第二天的嬰兒，只要碰上刺眼的光線，就馬上會閉上眼轉過頭去。這證明嬰兒的眼睛是有光線的感覺能力。雖然如此，但嬰兒還是看不到我們大人所能看到的世界。嬰兒眼睛不能定焦點，對於辨別遠近及辨別東西和背景的關係都要很久很久以後才能够。這種沒有辨別能力的狀態，我們可稱之爲「混沌」或「未分化世界」。在這種狀態時期中的嬰兒，對自己臥床上的欄杆、飾物、壁上的畫以及所有的一切都會統統混在一起而分辨不清；對於大人的進出，所感受的也只是一片的糢糊。能够把焦點集中在某一件東西上或跟着一個活動物件移動的能力，那要經過二、三個月後才會。主張嬰兒在出生後二、三個月內看不見東西的說法，可能就是意味着這種狀態。

在這種混沌狀態中的嬰兒，對於偶而映入眼中之自己的手腳，他會看成是他物，在他眼裏沒有他人和自己，只是一片混沌而已。從這種混沌狀態中，漸漸的就能分辨具有意義的形狀，同時也就慢慢的能分別自己和自己以外的東西，這就是自我的發端。五、六個月後活潑愛動的小孩，常常喜歡拉自己的手腳，這種情形看來像是他對於玩具和自己手脚還不能充份辨別清楚的樣子。

某一個心理學者曾作過這樣有趣的觀察，他對自己剛滿一年一個月的小孩說：「給我鞋子，」小孩一聽就把自己穿着的鞋子拉下來給他，接着他又說：「把你的脚給我，」小孩一聽就拼命的要把腳拉下來給他。小孩即使長了這麼大，也對於自己和自己以外的東西很難予以區別。不過三、四歲的小孩，就不會這樣了，他們對自己和自己以外的東西都能分辨得很清楚。然而，有趣的是，小孩子所說的「自己」和大人們所想的「自己」是稍有不同，我們且來問問三歲八個月的小華，聽他怎麼回答：

「你叫什麼名字？」「小華。」「小華是誰啊？」「是我嘛！」「哦！那麼這（椅子）是小華嗎？」「不是。」「那麼這個（桌子）呢？」「不是」。以上的回答都算很正常，現在我們繼續來問他的身體部位。摸着他的腿，然後問他：「這（他的腿）是小華嗎？」「不是。」「這個

（手）呢？」「不是嘛！」，如果這樣繼續問他的話，他的背、頭等部位他一定也都回說「不是小華。」總之，他所認爲是小華的部位的只有胸部和腹部。手脚雖屬於小華，但他認爲那不是小華的本身。

現在，我們又來問問四歲的小壯。

「小壯是那一個？」他用手指着胸部說：「這是我。」現在我們用手指着他的胸部問他說：「這是小壯嗎？」他一聽就稍稍失去了信心。接着逐次的問他，他就對自己的手、脚、眼睛、鼻子都答說不是小壯，總之，他所認爲是小壯的部位只有右腮。左腮也不是。最後我們又摸着他的右腮問他：「這是小壯嗎？」用食指指着右腮的小壯卻生氣的說：「要說幾遍你才知道！我不是說過，這是我嘛!!」。

自我的萌芽和自卑感的發生

就這樣的，知道有自己存在的小孩兒，也就同時的在學習瞭解什麼是「自己」，「自己」是什麼性質了。幼兒是用什麼方法來學習東西的性質呢？如果是大人的話，他就會把東西摸摸看，或用用看，對於他人就會與其接觸看看，以瞭解其性質，但幼兒卻不是這樣。在自己還不能從事「實驗」之前，幼兒僅能從週遭的成人們對某一物件所抱的態度中去瞭解該物件的性質。

盤子是應該小心的拿，父親是偉大的（或是酒鬼的壞人），對動物應該要愛護（或應該要怕），像這些，主要的都是通過母親的態度中學習而來的。對於「自己」的學習也正是如此。如果母親疼愛自己，重視自己，那麼他就會認爲自己是一個有這般價值的人；如果得不到任何人的照顧，那麼他就會認爲自己是個沒有價值的人。像前章所述的禮子小姐和婷子小姐的例子就是這樣。

相反的，受到母親太過份疼愛的小孩，他就會認爲自己是和他人不同，自己是個特別偉大的人。這種人要是到社會去，受到和他人同等待遇時，他就感到是受到不當的待遇，便不能適應社會的生活。像這些自我的萌芽及對自己評價的過程，我們再稍爲深入的探討一下。

哺乳是最大的幸福

什麼樣的狀態才是人類的最高幸福狀態呢？這雖是哲學上的難題，但是如果以非常原始的答案來回答的話，或許有人會說：飽食美餐醇酒後那種悠哉遊哉的狀態就是人生的最高境地。大人的

精神生活比較複雜，所以絕不會以此種狀態爲最高幸福，但是對於嬰兒來說，可能這就是他的最高幸福了。能夠吃得飽飽的，穿得暖暖的，舒舒服服的甜甜的睡覺，這種狀態對於剛生下的嬰兒來說，是沒有比這樣再幸福的了。這種狀態嬰兒本身就能完全滿足，這也就是一種充分滿足感的狀態，在這種狀態中，對於廣大世界中的其他人、事、物等他都不感到必要，不！應該說連這些的存在他都不知道，這個世界像是只有他一人，一個人他就感到萬事足，沒有一點不滿或不足的感覺。精神分析學派的人們就把這種狀態稱之爲「自愛慾」（Narcissism）的狀態。像這種什麼也不知道的嬰兒，和古希臘神話中，因自戀其水中之倒影，卒致憔悴而化爲水仙花的美少年——那西賽斯（Narcissus）的情形也許是大不相同，但是「唯我滿足」這一點卻是相同的。

遺憾的是這種狀態並不能持續下來。飢、寒、痛等種種的刺激打破了這種滿足狀態，使嬰兒漸漸的甦醒。甦醒後的嬰兒，就任發自內心的衝動發洩哭嚎。他一哭，跑過來的當然是母親（或替代母親的人）。跑來之後，首先就尋找嬰兒感到不舒服的來源，並且予以消除（換尿片、蓋上暖被，或授乳）。不舒服的來源消除後，嬰兒就又滿足的睡了，就又到「自愛慾」的狀態裏去了。

雖然是如此，但小孩這時還不知道有「母親」的存在，他只以爲那討厭的刺激是自然的消失了的。也可能嬰兒對於自己、他人或事物都混然一體，所以他以爲是自己消除了的也說不定，因此他可能還自以爲是個萬能者也未可知。

在這種自信萬能，自感滿足的所謂「自愛慾」狀態下的嬰兒，和自卑感是全無關連的，不僅是全無關連，說是和自卑感完全相反還較爲恰當也說不定。我們可以認爲「自愛慾」和「自卑感」是完全相反的狀態。

肚子餓了，哭叫了，但卻不能得到充份的奶水就又被擱在一旁，這種情形感受得多的嬰兒，就持有一種和「自愛慾」狀態相反的感覺，嬰兒自己（雖說自己和其他世界還混然一體分不清）就有一種像是有什麼沒能獲得滿足的感覺。（不足的雖是奶水，並非嬰兒本身，但嬰兒卻分辨不清），這種感覺，也許就是自卑感的最原始形態。

奶水的代替物——愛情

稍大後，嬰兒開始能辨別自己和自己以外的人物了。能滿足我飢餓的是乳水，乳水是來自他人，他人是誰，這些嬰兒也都能知道了。這樣一來，嬰兒就又認定能滿足他的飢餓的就是萬能者

了。知道不能以自己的力量達到「自愛慾」狀態的小孩，他就會向握有關鍵的萬能者——母親，採取一致態度以恢復自愛慾的狀態，換言之，替代奶水的母愛乃成了小孩幸福之關鍵。感覺並滿足於母親所給予愛護的小孩狀態，就和「自愛慾」的狀態相似。

反對弗洛伊特派的美國精神醫學者費尼卡爾，他把前面的狀態稱爲「最初自愛慾」，而把後面的狀態稱之爲「二次自愛慾」而予以區別，最初自愛慾，只要肚子能吃得飽心情就好，也就是滿足於物理性和生理性的狀態，爲了達到這種狀態，其所必須的主要物就是奶水。一到「二次自愛慾」時，由於人類的感情開始發生作用，接受母親的愛護（愛情）乃替代了奶水的重要地位。費尼卡爾說，當一個小孩常受責罵或未被照顧而感到自己未被親人愛護時，他就是離開自愛慾狀態最遠的地方，這也就是自卑感的基本形態。也可以說，感受母親愛護的程度多少，就是決定小孩自我評價的高低。

嬰兒出生後的六個月到十八個月，這個時期稱爲「母子共生關係時代」，這是母與子的關係最爲密切的時代。在這個時期裏，嬰兒的自我就通過與母親的關係而漸漸形成。例如，一個還不會走路的嬰兒，他被母親抱着到種種地方看種種東西，還不瞭解自己是被母親抱着的小孩，可能會認爲那是自己在動。換句說，嬰兒以爲母愛的脚就是自己的脚。還有，當母親笑時，他也覺得可笑，當母親悲傷時，自己也會悲傷。就這樣，不管是身體或感情，嬰兒都覺得和母親幾乎是一體。因此，在這個時期裏的嬰孩，如果突然的失去了母愛，那麼他的「自我」所受的打擊是很深沉的。在這個時期裏突然喪母或突然被母親疏遠的嬰孩，就會有像嬰兒神經病症似的種種異常行爲發生，爲什麼呢？因爲小孩所感受到的不僅是失去了愛的對象，同時也像是失去了自己的一部份似的關係。小孩子判斷自己的惟一線索就是自己受到母親多少的愛，以及母親如何看顧自己的事，因此，失去了母親，甚至也可以說是失去了自己生存的基礎一樣。

三、敵不過的對手——戀母情結

最初的敗北

値得慶幸的是，大部份的嬰孩都不會有失去母親的痛苦，他們都能獲得充份的奶水和母愛，都能在滿足的狀態下成長。不過，到了四、五歲時，他們就又會臨到另一個危機，而且非突破這

個危機不可，這個危機就是「戀母情結」。

這個名詞已和精神分析始祖——弗洛伊特—的名字同樣有名，但是我們還要簡單的說明一下，所謂戀母情結就是指着爲異性父母親所吸而對同性父母親排斥的感情。小孩子會說「我長大了要和媽媽結婚」、「媽媽要是出去了，我就嫁給爸爸」，像這些話並不是受到什麼電視的壞影響，這是很多小孩都曾有過的夢。當然，這些小孩並不是眞正懂得結婚的意義，他們之說要和異性父母親結婚，那只是一種重視異性父母親的感情而已，不過，這種感情卻有獨佔的意念在內，像男孩子就有着想取代父親來體貼保護母親；女孩子則有取代母親來照料父親的意念。在這種情形下，妨碍男孩子這種意念遂行的就是父親，女孩子則是母親，換言之，父母親乃成了孩子們心中的情敵，是永遠無法取勝的情敵，因此，小孩子在最後就不得不覺悟到自己的夢（獨佔異性父母親，並給予幸福）是無法達到了，換句話說，小孩子是失敗了，小孩子在人生的首次競爭中，就遭遇到失敗了。這個失敗，對小孩來說是極其嚴重的打擊，所幸的是，大多數的小孩對這種打擊都能巧妙的予以處理。能順利的處理這種打擊，有人說那是由於小孩對同性父母親有種「同一感」的緣故。

雖然，男孩子和父親的競爭，遭遇失敗，但這並不能說男孩子就恨父親，因爲，父親不管怎樣還是愛着自己，且能常常陪着玩，所以仍然是有很好的感情，對女孩子來說，母親仍然是那麼慈祥的照顧自己，所以對母親保有深厚感情也是當然的了。

所謂「同一感」，就是當你看了小說後，把自己融化到情節裏去，而覺得自己和小說中的主角已變爲一人似的（主角是我，我是主角）把自己和他人作同一的感覺而言。小孩對於同性的双親很容易產生「同一感」，而且和同性的双親的感情愈濃，則同一感也就愈强。

男孩子會模仿父親，女孩子模仿母親，這雖是世界共同的現象，但小孩這種模仿，與其說是意識性的模仿，還不如說是由於「同一感」所促成的願望——想同於父母親的願望——發生了作用來得恰當。一個抱有「我已敗給父親」的這種失敗感的男孩子，只要有「我已同於父親」的想法，他就能巧妙的解決這種事態。

話雖如此，但是敗給父親的挫折感卻永遠留在心裏，這也就是產生自卑感之源。在首次的人生競爭中就嚐到敗績的小孩，之後，不管對誰或作什麼競爭，他都會失去信心，都認爲會失敗，那是自然的了。

「超自我」的成立

弗洛伊特主張，所有人都會有「戀母情結」，但有人則主張，只有特定的家族制度或習慣下的人才會有。另外也有人說，戀母情結的表現形態，男女也有很大的差別。且不管怎麼說，在目前社會中佔有多數的小家庭中（以雙親和小孩爲中心的家庭），可以說多少都有這種情結的存在。

當小孩長大成人後，他並沒有其他特別原因，但卻有嚴重的自卑感或神經症，這就是由於孩提時代未解決的感情問題仍然留在心底的關係。不過，這種情形大多是需要經過精神分析或深一層心理學診斷後始能發現。

再則，孩提時代和雙親的關係，對於超自我（良心）的形成也有重大的關係。小孩在成長過程中，就會將雙親的教養和標準予以吸取，並納入「自我」，而形成「超自我」（也可以稱之爲良心）。當「超自我」形成後，小孩就能擺脫父母，而獨立的評價裁斷自己的行動。自己的行爲要是能符合自己所訂的標準（前章所述之「要求水準」）就能滿足，如果不能達到，就有不滿的感覺。從此，自卑感的產生就從「和雙親的關係」轉到「與自己要求水準」上來了。發展到這個階段的小孩，其考試成績獲得滿分，而雙親卽使未予誇獎，他也會自己覺得高興，相反的，成績不好，就是雙親未予責罵，自己也會覺得難過。但是，父母親如果老是對小孩作過份的干涉，以致「同一感」不够充份的話，這種「超自我」的形成也就不健全。這種超自我不健全的小孩，他本身就沒有評價自己行爲的標準，他是爲獲得雙親的誇獎而用功，爲怕雙親的責罵而不敢到處遊蕩，這種現象會一直的持續下去。這種小孩要是長大成人後，就會是一種永遠期待他人的稱讚及畏懼他人批評的人。這種人如果沒人在他身邊鼓勵他，誇獎他，他就會失去信心，而且，對他人的批評也會非常的敏感，所以稍一批評他，他就會認眞，就會發怒。寫到此，讀者們也許就會想起受到同事批評的丸谷氏，他從椅子上躍起的暴怒情形了吧。

四、小平與神魔巴士——成績好與壞的兒童

對手的出現

從出生到牙牙學語，然後又到讀書年齡的小孩，終於在生活上要發生很大的變化（上學）了。從力動心理學的立場來說，這個時期就是克服及對付「戀母情結」的重要時期，而一些不承認有「戀母情結」存在的心理學者們，也沒有一個人不承認這個時期的重要性。對於小孩子來說，開始上學的事，是成人們所不能想像的大問題，這個時期對於自卑感有着特別大的關係，在未說明這種關係之前，且先讓我們來看看下面的例子。

這是小美二年級時的事。一天，小美的姑媽由於某種原因，帶着和小美同歲的女兒小鳳來小美的家同住。小美是獨女，平時苦於無伴，因此對小鳳的來臨甚爲高興，兩個人從早到晚，從上學到放學都是形影不離，歡樂的生活在一起。

然而這種歡樂的日子並未維持多久，平穩無事的生活終於起了波濤。

小鳳讀書的成績遠比小美爲好，因此在班上很快的就嶄露頭角。而眼看着小鳳在班上常常受到老師同學們誇獎的小美，漸漸的臉上就失去了光彩，心裏也感到納悶。回到家時，又聽到母親的這些話，她的心裏就有了被什麼壓迫着似的覺得難過。

「試卷發回來了吧，小美。哎呀!!才七十分啊！人家小鳳得了滿分呢，你這孩子眞是……」

「課題作完了嗎？人家小鳳都已經作完了呢……」

「哎呀呀！看妳噘起那麼高的嘴，妳看人家小鳳多乖呀。」

不尋常的事，從此就開始了。

一天早上，小鳳要上學時竟找不到書包，雖然翻箱倒櫃，還是找不到。她媽媽急着問她：「妳昨天到底把它放在哪裏嘛！」。「我記得很清楚。是擺在桌上的。」「擺在桌上怎麼不見了呢?!一定是妳隨便放，也不知道放到那裏去了，妳這孩子怎麼連收拾東西都不會呢……」

遭到責罵的小鳳，心裏感到非常的難過。但是，小美卻一語不發的在旁觀看。

五分鐘過去了，十分鐘也過去了，如果再找不到的話，就非遲到不可了。這時，小美才跑到隔壁的房間去，從衣櫥後面把書包拉出來，然後「碰！」的一聲把它摔在大家的面前。

「噯呀！是妳把它藏起來的啊！妳這孩子怎麼搞的嘛……」

她根本不理媽媽的責罵，掉頭就上學去了。弄得小鳳不知究竟，拿起書包也莫名其妙的就跟着她走了。

這個事情發生後，不多久，另外又發生了一樁事。

小美和小鳳唸的是郊外的一所私立學校，每天都需要坐巴士上學。但是到學校去的巴士只有八時半一班，如果這班車子錯過，就非坐火車不可了。事情發生的那天，她倆於八時二十分就到達了招呼站。巴士準時入站，但是，小美今天不知怎的，總不想上車，害得小鳳急得直叫：「趕快上車吧！要不然……」儘管小鳳急得像熱鍋上的螞蟻，但小美還是若無其事的慢條斯理的說：「急什麼喲，這班車之後還有一班加班車呢。」「沒有的事，到學校去的巴士不就只有這一班嗎?!再不上車，就會開走了呀！」。儘管小鳳不斷的催促，但是小美還是不動，並且還說：「不騙你的了，今天有部特別小的加班車，車子好漂亮噢！」

班車終於開出去了。小鳳就問她：

「加班車什麼時候會來呢?」「八時四十分會來，」「已經是八時四十分了，怎麼還不來呢?」「不，是九點鐘，九點鐘是一定會來的。」

九點又到了，於是小鳳又問。

「還是沒有來嘛！是不是騙我的?」，「不騙你，是一部神魔巴士呢！馬上就來了」。

就這樣的，她們一等就等到了十點半。最後，小美改以婉惜的口吻說：「怪了，一定會來的怎麼臨時……一定是有什麼意外了。」

當然了，所謂的神魔巴士，是沒有來了。當然她們就不得不去坐火車，轉了個大圈圈，到中午，才到達學校。老師和同學們都問了她們遲到的原因，小美乃唆使小鳳說：「因爲沒趕上巴士，坐火車繞了大圈子才遲到的。」對於這篇謊話，老師並沒有表示懷疑，小美也就放心了。

父母親的自卑感壓迫着小孩

小美爲什麼作出這種行爲呢?這個問題，我想有很多讀者都會同意說小美之會有這種行爲並非她本性壞，因爲她的表妹未到她家之前，甚至來了之後的前半段都非常的好，爲什麼後來又會變壞了?我們可以說，她之撒謊，使壞心眼兒，都是對壓迫她的環境的反抗。

壓迫小美使她感到困擾的環境，當然是由她表妹——小鳳之出現所促成的。小鳳成績好，小美成績壞，這就是壓迫感的惟一來源。

表妹未來之前，儘管她的成績不好，她仍是很幸福。對於她的成績，父親的態度是不在乎的，他常說：「沒關係了，女孩子並沒有那麼重視成績的必要。」而她的母親也並非一天到晚督促

子女用功讀書的所謂「教育型」的媽媽，因此，在小鳳出現之前，她儘可以不顧慮成績地盡情玩樂，可說是非常的幸福。但是，這種幸福環境變了。

成績好的表妹，在學校受到了師友們的稱讚，而自己卻一點也未受注意，回到家後，媽媽又常常會拿表妹和自己比較，並且不停地「要用功啊！要用功」的嘮叨着。就這樣，小美乃意識到有一種事實擺在眼前，那就是「成績好的孩子是了不起的，自己成績不好，就是差勁」。雖然她意識到這種事實，但她並不能因此而用功讀書。因爲自認差勁，自己對讀書就不感興趣，讀書沒興趣，成績自然就低落，成績不好就會遭到責罵，一遭到責罵，就失去信心，這種惡性循環，自卑感自然而然地產生了。

不過，即使表妹不來，小美也終會覺悟到成績的重要性的。因爲，學校對人的價值衡量，是以成績好壞來作標準的，這雖非我們之希望，但卻是事實，是社會冷酷的事實。並且，當孩子升到二、三年級時，父母親早晚都會有這樣的話題出現，像：

「再用功點，一定要把某某人追過去才好哇！」

「媽媽以前都是考第一名的呢！」「考了倒數第一啊！眞是……不過，爸爸以前的成績也不好，同時家裏的幾個孩子都是不大好。」等等的話。

再則，同學及朋友間對成績好的都表示尊敬，相反的，對成績差的都予以輕蔑。在這種情形下，成績壞的兒童，大多會陷入自卑感的窘境裏去。因此，如果表妹不來，兩三年後，小美也照樣會作出這些事吧。不過，縱然作出了這些事，她母親可能會慢慢的來勸導她，勉勵她，使她能發奮圖强，努力用功以提高成績，恢復自信心。但是，有表妹在一起比較的情形下，她母親也跟着完全的失去了耐性。表妹的出現，不僅是給予小美威脅，同時也威脅到了她的母親。搬來同住的親戚女兒，成績竟比自己的女兒好得那麼多，這對於母親的「自我」也是種嚴重的打擊，而母親的自卑感也受刺激。當然，母親也只有向女兒施壓力了。

補償性的攻擊

幼兒期的自卑感，可以說是一種不充足感，不滿足感，無力感的混合感情，這只能說是自卑感的原型。和父母親的比較，及兄弟間的競爭，這也不能說是眞正的意味着競爭和比較，而眞正的意味着競爭的自卑感，則是兒童到了學齡期，入學後才開始的。在這個時期裏所體味到的自卑

感，大致是和成人們所俱有的自卑感相同。

在這種情形下感到自卑的兒童「自我」，也會試圖予以恢復或補償。像小美的使壞心眼兒就是。小美的壞心眼兒，首先就使向她當面之敵——表妹。她把書包藏起，然後靜靜站在一旁欣賞表妹挨罵的情景；讓其表妹差點趕不及上學；故意騙表妹使兩個人都遲到，這些情形，都是她向可憎的表妹的攻擊。然而，表妹雖可恨，卻也是重要的遊伴，所以兩個人一直都能在一起共同行動，因此，表妹遲到，她也就不得不一起遲到了。她大概不會有自己先走而獨讓表妹一個人遲到的指望，事實上，她根本就沒有這種準備也說不定。

小美之如此作，與其說是要欺侮表妹，毋寧說她是向表妹顯示威力。當表妹苦於無法找到書包而皺起眉頭時，她把書包一下子就找出來，而顯示自己的能力；編造出一個神魔巴士的故事，使其表妹苦等兩小時，而顯示自己的權威，凡此種種，無疑的都是一種暫時恢復已枯萎的「自我」的方法。總之，小美是向表妹顯示威力的了。

兒童的撒謊和幻想

小美所編造的神魔巴士的故事，另有一層重大意義。她編造這個故事，是只爲了欺騙其表妹而撒謊的嗎？是爲了看表妹傻等不會來的車子而高興嗎？不！我認爲並非如此，她確實是有種幻覺，認爲巴士會來，她也確實的等着神魔巴士的來臨。

走筆至此，我們就必須先要討論有關兒童的撒謊和幻想的種種了。

我們常說，兒童不能區別現實和幻想。一個三、四歲的幼兒，他會從幻想中想出一個朋友而與之談話，甚至有時和幻想中出現的朋友談得津津有味，而使人們會誤以爲是和眞人在談話那樣。

我有個外甥，他在三、四歲時就幻想出一個叫「新新」的人物，而每當他頑皮受責罵時，他總是說：「媽咪！不是我壞，是『新新』壞，新新不乖，新新不聽話……」

不過，這種幻覺情形並不會持續太長。因爲，成人對於兒童的這些幻語都會立即予以糾正，所以，不出多久，他們都能走出幻境，而漸漸的能區別現實與幻想。

兒童何以會陷入幻境裏呢？簡單的說，那就是魔術。兒童們對於符咒一唸，所希望的東西就會源源而來的魔術，最爲羨慕。嬰兒時期，感到餓時，一張開嘴吧哭叫，自然就有奶頭塞入嘴裏，然後一吸吮，甜蜜可口的奶水自然入口，就能滿足自己的慾望，這種使自己信以爲是個萬能者

的情形，說起來也和變魔術一樣。可是，嬰孩漸漸長大後就會領悟到一個現實，在這個現實裏，自己只不過是個小孩，是個連爸爸和哥哥們都敵不過的小孩時，他們就會追慕嬰兒時期的魔幻生活，就會不滿於現實的生活。兒童之會陷入幻境，說幻語，甚至幻覺自己一揮棒，所有壯漢刁婆都一個個摔倒而跪地求饒等情形，就是爲了滿足嬰兒時期自認萬能者的追慕，和解除現實生活所給予之不滿。

再則，兒童到了凡事都要親自動手時，一方面會爲自己之能處理所有事情而感到高興驕傲，但一方面卻不能擺脫嬰兒時期凡事都由他人處理的追慕，因此，他們也就會幻覺自己變成了王子或公主，受成羣的家僕服侍尊敬，以滿足嬰兒時期凡事都由他人代勞的追慕。

兒童雖然一方面知道那所謂的仙術魔法，或王子、公主的美夢，都不存在於現實，都是在遙遠的古代裏，但是，他們卻仍抱有朦朧的希望，認爲這種受衆人服侍奉承的王子公主可能還存在；說不定自己一唸咒，或自己魔術一變，自己可能就變成公主王子。

在這種情形之下，兒童的「自我」一方面能繼續的成長，另方面，在成長中所遭遇的强烈不滿和犧牲，也都能予以巧妙的處理。

再大一些的兒童，就會成爲電視迷，然後又會熱衷於有競爭性的遊戲。試看市面上的兒童連環漫畫題材都少不了鐵金剛原子人或飛超人等等，這些就是爲了塡滿兒童們成爲全能者或超人英雄的夢所特選的題材。但是，如果我們一問那些熱衷於飛超人故事的小學生說：「眞的有飛超人嗎？」，他們馬上就會說：「傻瓜啊！那只是一種故事嘛！」。這就是，學生們雖知那些超人都是假的，但是，爲了滿足自己的幻想，他們乃能熱衷並享樂在幻想的世界裏。而有競爭性的遊戲，可以說是在規則上所構成的團體性幻想。而且，使成人們羨慕的是，兒童們明知是虛假，但卻能在遊戲中强烈的體驗幻想。

從魔幻世界到現實世界

嚮往超人的英雄，希望成爲像〇〇七的詹姆斯龐德或拿破崙人物的，雖然成人也會有，但在小學生的心目中卻有另種作用在萌芽。這種作用，簡單的可以說是一種對於「物質」世界的關心。以前都是迷於神符魔咒的力量來開啓巨大石門的兒童，有一天，突然的腦海裏會有「那個巨大石門有了什麼裝置後才會轉動的呢？」的疑問發生。這種疑問就是兒童們從故事到科學，從幻想

到現實，從感情到理性的轉變。這種轉變，會使兒童們理解，並且相信：物質僅能依據科學法則才能動，巨大石門，用符咒是開不了的，必須靠着機械或電的力量才能開啓；對於問題的解決，只有一步一步的將智識和技術累積才能發生效用，神符魔咒並不足以相信；他們會把精神集中在使用道具與製作物件上去；他們會熱衷於修理、製造收音機等等，有以上種種趣向的中、小學生，他們就因此而踏上正常的發展階段。他們會認爲：道具並不只限於用手使用者，例如概念（數字、符號、還有文字）也是一種道具，因此就會以數字和符號來解決問題，用文字來求取新智識或發表自己思想，這都是兒童在這階段時的新興趣。因此，在這個時期的兒童對於要「用功心讀書」的事，並不僅是外在的「學校制度」所加諸者，而且也是適應本身的發展階段。發達理學把這個時期稱之爲「智性的興趣時代」。

這種時代的發端，大概是隨着小學的入學而慢慢的展開，而實際的轉變期，則可說是在小學的二、三年級。據教育心理學者阪本一郎博士對小學生讀物調查的報告說，喜歡看「故事」書的小學生從三年級後就開始劇減。

魔幻的連續——撒謊和白日夢

我們暫且把話題又轉回小美的情形來吧！前章裏也會述及，一個兒童要轉變到關心「物質」世界，要能接受科學法則，那是必定要健全地完成，並且脫離前一階段——母愛階段—否則是不可的。如果不能脫離，那就會永遠的滯留在魔幻的世界裏。就是不那樣，也會像是有什麼威脅着「自我」似的事態，例如像小美似的抱有自卑感的事態或「自我」的退化等現象發生。這也就是爲前章所述的，回復到「自我防衛機體階段」的前一階段裏去，換句話說就會有：成人會有兒童的態度；兒童會有像嬰孩似的喜愛母奶的情形發生。因此，一個對讀書剛發生興趣的小學生，他會由於和成績好的同學比較後受責挨罵，或被輕視時，而重回到幼兒時期的魔幻世界裏去。

這種悶閉在魔幻世界的兒童，親近的老師一眼就可以看得出來的。這種學生，在上課時會兩眼發呆地直視，一叫他名字雖會突然的恢復自我，但不多久就會重回忘我的世界，重回所謂的「白日夢」世界裏去。這種兒童都會無視於非用功不可的目前現實，而一味的沉湎在自己一個人的世界裡，憧憬着美好的夢境。

這種兒童並不能滿足於自己一個人的世界，他們有强要他人陪他作白日夢的慾望，這種慾望表現於外的就叫作撒謊。小美，她一定是想要創造出一個美好的事，來拯救自己於自卑感中。小美一定是這樣想着：如果自己能搭乘神秘的魔幻漂亮的巴士到學校去那該多好啊！這種華麗的車子一是會引起很多人的注意。這種華麗的巴士如果也讓表妹一起搭乘，那表妹也會多麼吃驚呀！表妹雖然比我用功，成績比我好，但是她的用功，她的成績到底是敵不過這種神幻的力量吧！我握有這種不可思議的力量，其他人會對我另眼相看吧！會對我表示尊敬吧！她由這些想法中就產生了「神魔的巴士要是眞會來，那會多好呀！多妙呀！」的意念，她一心這樣的思想中就變成說「巴士是一定來的，神魔巴士必是會來」的幻境裏去。

兒童有很多謊話是這樣的：「我父親是大富翁，他說要買鑽石戒子給我哩！」「棒球王王貞治是我的親戚呢！」像這些無碍他人的謊話是在說明：「如果我有了什麼，那該是多麼好」的一種願望。而這種願望的背後大抵都包含着有爲了挽回由於自卑感所摧殘的「自我」名譽的掙扎。這種現象小孩常會有，但成人也偶而會有。大人患有這種毛病的特徵是，把離譜太遠的謊話當眞實的那樣告訴他人，而這種謊話被拆穿後也不覺得羞恥的人就是；另外，歇斯底里的性格中，被稱爲不正常的「虛言者」也是如此。對於這種謊話中，要是不知究竟而輕信，那就會大呼倒霉。這種人夢幻性的發達，可以說是和小美是同一類型的人。

現在我們再來談談小美的值得稱讚的一面吧。小美並不是永遠以神魔的力量來逃避自卑感。碰巧，她們班上那時正在敎九九乘數表。當時班上還沒有人會背時，小美就能倒背如流，而使老師同學們大吃一驚。大家挖苦着她的表妹說：「這下子妳不就輸給了小美了嗎？」小美也就受到了很高的讚譽。從此之後，再也沒有像前述的事件發生了。半年之後，當小鳳搬回自己的家時，對於那些困擾她的問題早就忘得一乾二淨了。

五、少年們的暴力集團——朋友與夥伴

自己在夥伴中的存在

喬治是個將滿十五歲的少年，他生於俄亥俄州的一個鄉村，並且在那裏長大，是個典型的美國少年。有一天回家時，和往常一樣，與五、六個夥伴邊走邊談話。談話中有一個夥伴說他能從

高崖上跳下來，另一個則驕傲的說他能爬登工廠的煙窗。就這樣，漸漸的，話題就轉到誰最勇敢的上面來了。這時，喬治也就隨着講出了這樣的話：

「這些有什麼了不起！要說勇敢，只要是敢捉住鐵路橋上的枕木而垂掉在下面，讓火車通過，這才能算是勇敢呢。」他說後，大家就問：「誰能那樣作呢？」。喬治答道：「我就能。」「那麼你就試試看罷！」喬治說：「當然啊！」。這句話一說出來，就再也沒有退讓的餘地了。正在這時，有一列快車開了過來，因此大家就跑到鐵橋這邊來了。其中五個人爬到鐵道旁的土堤上，而喬治一個人就走上了鐵橋。

到橋上一看，橋下流水滾滾，竟比自己想像的更為湍急，而河流也比想像的更深，看到了這些，他的脚就畏縮住了。但是他重新的鼓起勇氣，像飛跑似的一個接一個的跨越枕木後終於到了橋中央了。這時，他對於如何垂掉下去並沒有一個具體的想法。像握住單槓似的這樣垂掛下去嗎？但是枕木又顯得太粗，用兩個手掌也似乎不能環抱，就在他不知如何是好時，遠處傳來了汽笛。他抬頭一看被夕陽照射得刺眼的火車，正從森林那邊穿梭而來。再沒有猶豫的時間了。很快的，他俯在枕木上，兩手抱住枕木，心一狠，兩脚就往下垂了，這時，身體飄盪在空中，上也上不來，下也下不去了。他就這樣拼命的閉緊眼睛皺起眉頭，期待着火車趕快通過。然而，不可思議的，再怎麼等，火車還是不來。漫長的時間過去了。就在身體感到疲倦，兩手酸硬而精神恍忽時，他聽到有人的聲音接近。這是感到情形不對的司機，把火車停在橋的前端，列車長下了車，問了土堤上的少年們，知道了究竟後，走到橋中央要把他拉起來的。

被救起來的喬治還有他的同伴們受到列車長、老師及父母親們的斥責是當然的了。但是，對於喬治的這種行為，我們可以確定他並非是事先就想好的，而是逞一時之勇脫口而出的。當然，我們要是進一步的來研究少年在這般年齡的心理，則可明白他們這種逞能的冒險行為是一定會有的了。

什麼東西促使喬治作出這些事的呢？年青人的過剩精力和冒險心當然有關，但是最重要的原因是夥伴們的存在，如果僅他一人，他想都不會想，當然就更不會去作了。在同伴們的面前是不能示弱的，為了名譽，即使付出了生命，他也會去爭取。

八、九歲到十五、六歲的少年，一般稱之為「盜夥年代」。所謂盜夥，並非指着凡事都會覆面持槍去幹，而是指在這個年齡裏有着一種「自發性的親密夥伴意識」來說的。這種盜夥年代所持有的團結強度及團體的力量，並不低於黑社會的組織，而某些方面，甚至還高呢。幼兒期的遊

伴選擇是受支配的，是由父母選擇的，但是一到「夥盜時期」，對於夥伴選擇則是自主的。因此對於自己所選擇的夥伴，都會有忠誠於團體的要求，而使團體團結鞏固。他們中間似乎有一種「背叛者殺之！」的規矩存在。

一個母親對於兒子的這種變化是應能知道才對，因爲在小學一、二年級時，放學回家，第一個要找的就是母親，找到了母親後總是要糾纏一陣後才會跑出去玩。但是到了三年級後，一放學回到家，把書包一摔就會出去玩。一出去後任憑媽媽怎麼叫喊，也非玩到傍晚不回家。有時要叫他作些事，他也一下子就蹓掉，就是一再的叮嚀他，結果，他一跨出門就會忘得一乾二淨，這就是夥伴間的吸力强於母親的命令之故。有個母親，她把自己的怨嘆投書到報館裏，內容是這樣的

「吾女小學五年。北國嚴冬，余以爲非着長褲不足以禦寒，然吾女終不從。下雪天，亦只迷你短裙一件，襪子一雙就上學去也。責之，答曰：全校無一人着長褲也。校方可否指導學生着長褲以維健康乎！」

「盜夥」一詞雖通常用於男孩子，惟對女孩子來說，來自夥伴間的壓力，也並不亞於男孩子。這位母親的投書，也可以說是現代母親權威失墜的證據。雖然這個投書可能會遭受到種種批評，諸如：這種穿衣服的教養還要委諸學校，豈不本末倒置？難道現在的母親對孩子的穿着都不會指導嗎!?但是，我們要是冷靜的想想，小學五年級的孩子不大聽話，對於這個投書的母親也就不會有什麼責難了。現在的兒童要想使自己的衣着不同於大家，這是成人們所不能想像的苛求。對於衣着，她們是否能接受老師們的指導，是不得而知，不過，像這種問題在班會裏提出來討論是最好的解決方法，因爲這種年齡的兒童對於同學間所決定的事都能予以嚴守。

漸漸的脫離雙親，而努力於創造獨立人格的「自我」，在這個階段裏尚未成熟，也還沒有力量完全獨立，因此，乃有依賴夥伴——團體力量的趨勢。夥伴的權威，乃由此而與雙親和師長的權威並排，甚至討厭的時候其力量還會超過雙親、師長。夥伴的存在，就這樣受到重視。來自夥伴間的批評，就和自我批評發生了密切的關係。譬如，一個未能受到同伴所重視的兒童，儘管他的成績很好，但也免不了會有自卑感。因此，兒童們爲了要能在同伴間獲得地位，爲了不被同伴看不起，兒童們會作拼命式的努力。前面已好幾次的提到一個任性的兒童遭到同伴的嫌棄時，他就會有自卑感，但相反的，兒童的古怪性格也可以在這個時間裏利用同伴的力量予以矯正。運動方面有特長的兒童，腕力强的，性格開朗而爲大家所歡迎的，或者持有某種特技的兒童們，自然的

都會很活躍。然而，有時一個不受歡迎的小孩，或已持有自卑感的小孩，他們也會用不正常的方法來獲取同伴們的關心。比如說一個不受歡迎的兒童，他會裝扮小醜以引人注意，有錢的女孩子，她會買很多東西送給他人，以獲得友情等等就是。然而，一個既沒有扮小醜的本領而又沒有錢的小孩會怎辦呢？且讓我們來看看下面的例子吧！

爲了同伴而偷竊的兒童

哲雄，十二歲，個子不大，圓臉，皮膚淡黑，外表並沒有特別引人注意的特徵，但是他慌慌張張的眼神，及沉不住氣的表情，則有異於一般兒童。

有一天，哲雄把糖菓店裏的大盒子巧克力糖藏在夾克裏面，正要走出店門時，爲店員發現而被送到派出所去。要是他只犯了這點小過錯，也許不會被帶離家鄉，到札幌市來接受心理治療。別看他年紀小小的，但卻有不少的前科。警察先生一查紀錄，眞嚇了一跳，這個小孩竟有百次以上的扒竊紀錄。他所扒竊的東西都是些像口香糖、巧克力糖、牛奶糖、罐頭、魚鬆等食物、或鉛筆、橡皮搓、筆記本等文具，這些東西都是些又小又便宜的，但是總價值卻將近萬元了（折合臺幣千元）。

哲雄的家在貧困的炭鑛街裏是數一數二的破落戶。父親原先是礦工，三年前因爲爆炸事件，受傷成爲半身不遂。所領到的一點撫卹金，不出多久花光了。母親雖也作選炭的女工，但她微薄的工資需要支付父親的醫藥費，及兄弟們的生活費及學費，所以只能說僅夠糊口，有時甚至連糊口都成問題呢。

瞭解了哲雄的悲慘家境後的少年隊裏的一位老警官，對於哲雄很寄於同情。他說：「好可憐的小傢伙啊！你這個年齡正是最喜歡吃糖菓，也正是最需要購置文具的吧！」但是，老警官又深一層的想着：「不過，這些東西卽使是你最需要的，但是數目也未免太多了吧！一個有錢人家的子女也不可能給他這麼多的呀！」

然而，當老警官知道了哲雄所扒竊的東西的用法時，他卻覺得剛剛的責罵是有些離題了。

哲雄所扒竊的東西大部份都不是自己用或自己吃，他只是留一丁點兒給自己，其餘的則全部分送給朋友們了。知道了這個情形後的老警官，再也沒話說了。

說明至此，也許讀者們已經瞭解到，哲雄之扒竊並非爲了物質的缺乏而偷，而是由於被貧窮

所摧殘的「自我」，在拼命掙扎的緣故。如果他的體力很强，可能他就不會偷竊，而代之以大力士的姿態出現，以獲得重視也說不定；如果他有豐富的智慧，也許會用成績來吸引大家的尊敬也有可能。可惜的是，這些條件哲雄都沒具備，他所能作的除了扒竊一點東西，來分享朋友以獲得關心外，就別無他途了。

由於貧窮而使同伴們看不起，在這種情形下的哲雄，如果沒有一件事使他得意的話，那他豈不要漸漸萎縮，這樣對他豈不是太殘酷？在這種情形之下，他被自卑感摧殘着的狀況下，他還能有斷然的決心扒竊，他的「自我」多少還可以說是健康的。雖然他用的方法是不對的，但是，他這種行爲則是圖以自己的力量和自卑感戰鬥，以自己的力量來拼命挽回自己尊嚴的行爲。

有自卑感的兒童，除了像哲雄似的以犯法的行爲表現之外，其他也還有種種不同的症狀。像口吃、夜尿、或反覆的作些毫無意義的行爲等，這都可以說是兒童的神經症。而拒不上學，老呆在家裏不出門的兒童，也近似這樣的症狀。前述作「白日夢」的兒童，也多有學業遲滯的現象。最近有一種吃過多以致過胖者這雖是生理上的問題，但其中也有與自卑感有關者。因爲大胖子雖會遭人嘲笑，但是胖子到底和衆人不同，他們會招來人們的注視和朋友們的注意呀！

以上這些神經質的行爲，雖說都是一種自我噬蝕的行爲，但是，像淘氣、頑皮，以及如哲雄似的犯罪行爲，卻都會是困擾他人的。有這些行爲的兒童，雖容易使他人感受困擾，但是他們由於能對外發洩，所以「自我」的損傷較小，因此比起那些患有神經症的兒童，都要容易療治得多了。現在在社會上有重要地位的人，很多在兒童時期都是刁皮搗蛋的呢。

以上所述的問題原因，不能完全說是與自卑感有關，但是事實上，這些問題的發生，絕大多數要不是和自卑感有關，就是由自卑感所導致的，還有，這些問題的背後，常與同伴間有關連的事實，也應予注意。重視同伴的並不僅限於學童期，其次的思春期也扮演着重要的角色，這些以後將會述及。

第五章　自我的發達與自卑感（2）

一、艾麗絲的故事

成長期和自我

L．卡洛爾所著之「奇異王國的艾麗絲」裏，有這樣的一段。

「嗳呀呀！妙啊！好妙啊！」艾麗絲高興得拉大嗓門直叫。那景象大奇妙了，奇妙得使艾麗絲一時說不出話來，而只是拉着嗓門直叫。

「簡直就像看世界最大的望遠鏡似的，我竟一下子長了這麼高，高得連自己的脚都看不見了。再見了，我的脚。」艾麗絲雖然想看看自己的脚板，但脚板已是距自己很遠很遠，遠得幾乎都看不到了。「可憐呀！我的脚，此後可有什麼人來爲妳着襪穿鞋呢？我！我已不能了，我已不能爲妳着襪穿鞋了，因爲我們已距離了那麼遠了呀！我的脚啊！以後妳就非自己作自己所能作的事不可了。但是，但是我如果不對她們——我的玉脚們親切一些的話……」，艾麗斯說到此就頓了頓，想了想：「我如果不對她們親切一點的話，她們也許就不會爲我走到我想去的地方呢！嗯！這樣吧！我每年送給她們一双新的長鞋罷！聖誕節，是的，我每年的聖誕節就送妳一双。」說完後，艾麗絲又陷入沉思，她想如何才能把禮物送給自己的脚。「嗯！用郵寄吧！非用郵寄不可了。」「嗳呀！這不是太滑稽嗎！自己給自己的脚送禮物，而且是用郵寄的……用郵寄，那又必須寫收件人的地址和姓名，這又怎麼辦呢？」艾麗絲，她想了想後就這樣的寫着：

絨毯街暖爐附近

艾麗絲的玉趾小姐收

艾麗絲寄

艾麗絲在這樣說着說着時，自己的頭就已頂上了天花板了。

這篇名故事，相信有很多讀者都已讀過了吧，喝下藥瓶裏的藥水後，身體漸漸變小的艾麗絲一吃下餅乾後，身體就又反而漸漸的膨大，大得把整個房子都塞滿的故事。

由以上的敍述來看，這個故事的作者，似乎對於身體一下子變大，而一下子又變小的變化，一定是存有很高的興趣，在這個故事裏的艾麗絲，就是這樣隨着所吃東西的不同，而反復的身體由大變小，變小後又大。

然而，我要是說像艾麗絲的身體一樣，我們每一個人也都會實際的發生過這樣由大變小，由小變大的話，也許讀者們都會大吃一驚吧！或許是有些誇大也說不定，思春期的少年所會演變的正是這種的事態。且以身高來作比喻吧。女孩子在十二歲時，大概是個子長得快的時候，在這一年中，平均可以長到七・五公分。男孩子則要遲到十五歲，在這一年，平均可以長高六・七公分。

這種長高率，雖不能與出生後數年的時期來比，但是把這個嬰兒期除外，則一生再沒有比這一年長得再快的時期了。而且，和嬰孩及幼兒不同，思春期的少年已經有相當的意識，他們對於自己的成長已能淸楚的意識到了。同時，這個急劇的成長期又是在比較安定了的學童期之後，所以與幼嬰期是大有區別的。

在幼兒期之後的學童期，身體的成長比較緩慢，而感情也趨穩定。在此時期，兒童對於自己是屬於那一類型的：是屬於會讀書的呢，還是不會呢？他們都能自己瞭解到；不但是讀書方面如此，對於身材方面也是一樣，他們能夠按照自己個子的大小而塑造自己的形像，並能依據這個形像而行動。但是到了思春期時，這種形像又根本的被搖撼了。

在思春期裏，少年們最感到驚奇的就是自己身體的急劇變化。以往，自己很少留心的身體，竟超越自己的意志，而急劇的發生變化。以往，認爲是屬於自己的手和脚，竟使他吃驚的一直在伸長，伸長得使他感到那是別人的一樣。這種情形，卽使不像艾麗絲的那樣，也够使人吃驚的了。而且，思春期的到來也是因人而有很大的不同，一個一向不被注意的兒童，忽然的竟像吹氣球似的一直成長，相反的，以前是大個子的，竟被一個個的趕過而成爲小個子。

如果光是這樣，那還好，但是思春期的變化並不只限於個子的長高。就像各位所知，思春期眞正的意味，並不單是由兒童變成人，而是意味着由「男孩變男人」由「女孩變女人」的事。

恐懼成爲女人

現代的女孩子已不像以前似的，對於初潮感到驚恐或羞恥了。而男孩子對於聲音沙啞、鬍鬚茁壯等發育的現象，也都會認爲是一種事實而予以迎接，甚至感到驕傲了。雖然如此，但是很多的孩子對於「成爲女人」或「成爲男人」却還不能適應。人們由於所處環境不同，成長過程中種種感情的折射有異，因而就會有種種不同的人格反映出來。女孩子對成爲「女人」有抵抗感的要比男孩爲子多，這可能就是反映女性在這個社會裏的地位。有關這種反映，我們且以下面的例子來說

明。

一個十六歲的女性，最近每當她攬鏡自照，就不高興自己那一天比一天圓胖起來的面孔，而當她走到人羣中去時，她就覺得所有的人們都在注意她，立刻就臉紅起來。這種紅臉的事發覺後，她就很害怕和他人接觸交往，並且感到很困擾，因此她寫了一封信投書到報館裏的服務欄，要求爲她解答。

顯然的，她的現象正和第三章裏所舉出的大船禮子小姐的臉紅情形相似。乍見她的情形，也許會認爲那是由於圓臉所引起的所謂「容貌缺陷的自卑感」，但是，一個人生經驗豐富的解答者，是可以洞視更深一層的原因的，這個原因關鍵就是十六歲，身體開始豐滿起來的十六歲。十六歲的她正處於發育的時期，發育的她，不僅是臉部，全身各部也都有脂肪加多和圓勻的感覺，換句話說，她感到原有的「童身」已慢慢的豐滿，將變爲「女身」了。這種「身體的變化」不管她知或不知，她對於「變」的事實都感到不自然，也就是說在有意識或無意識中，對於成爲「女人」她感到恐慌羞恥；換句話說，她對於這種「變」抱着憤懣。

在前章裏雖有「臉紅恐怖症大多來自自卑感」之說，然而臉紅恐怖症却另有一大原因，那就是「性」。昔日之女學生或中學生，只要有年歲相近的異性出現，她們立卽臉紅。實施男女同校後的今日，這種現象雖然已消失，但是當一個男生第一次碰到漂亮的女生時，自然的，他的双頰還會感到發熱。可是對於這個漂亮女生多遇幾次，或者把她當女朋友約會幾次後，自然的臉就不再紅了。這就是說，當「性」的感情，穿越了自我的統制而顯現時，他感到狼狽，一感到狼狽，臉就紅起來了。可是，當這種感情受到自我某一程度的認定時，就不再感到狼狽，他不再臉紅了。何以青春期易患臉紅恐怖症?!由此我們就可獲得理解。

幼稚的「自我」，還不能統制住隨生理成熟而來的「性」的感覺或感情，因而大多會有不知如何是好的迷失感。今日，少年不像往昔那樣容易迷失、容易紅臉，那是因爲社會上對「性」的抑壓及拘束已漸淡薄，年青人對於自己的感情已經可以坦直的認定之故。然而，如果由於微妙的原因，而對「性」仍抱有强烈的罪惡感，或對成爲「女人」（表示生理成熟）還不能坦率地接受的人，就會有如上述女孩的困擾發生。

卽使不感到困擾，但是思春期的少年，對於自己的身體也會開始特別的注意。思春期之前的兒童，對於自己的身體根本就不會去注意，而成年人對於身體上之缺點或特徵早已忘得一乾二淨

，惟獨思春期的少年則會特別的關心。他（她）們對於自己生理上急劇的變化會想得團團轉；他們會與朋友們比較，也會想着如何來處理和適應，更會想着異性不知道會怎樣的看待自己。總之，思春期是對自己身體最爲注意的時期。我們且來看看最近的美國研究報告吧。

希望自己身體變化

接受調查的是一羣高中一年級學生，共計五百八十人，其中女生三〇九人，男生二七一人。第一個問題是：你對自己的身體滿足嗎？回答不滿的佔大多數（第一表），他們全希望可能的話，身體上某一部份都要變換一下。但到底是希望變化那一部份呢？答案請看第二表。

調查表中顯示，男女生都對體格感到不滿。女生希望腰細、臀小、腿瘦，她們都希望成爲苗條纖細的美人。男生則希望寬肩、厚胸，他們所要的就是魁偉的大丈夫。其次，女生第二個感到不滿的是皮膚，她們希望不要有黑斑雀斑的冰肌玉骨；第三個不滿是體重，希望胖點和希望瘦點的剛好各佔一半；第四、不滿的是頭髮，希望更濃和更接近金黃的佔多數（這是反映美國男人喜愛金髮美人的國情）；第五、感到不滿的是身高，希望長得更高的佔少數，大多數都希望矮一點

第一表

希望身體特徵變化嗎

	希望變	不想變	無意見
男	61%	34%	5%
女	71%	19%	9%
合計	67%	26%	7%

第二表

希望什麽地方變化

	女		男	
	%	（多少順序）	%	（多少順序）
體態	20.6	1	24.4	1
臉上皮膚	18.4	2	11.4	5
體重	12.5	3	15.1	3
頭髮	10.5	4	4.2	7
身高	10.0	5	16.6	2
面貌	9.3	6	4.8	6
眼睛	8.8	7	3.0	9
牙齒	3.6	8	3.3	8
纖細	2.2	9	—	—
强度	—	—	13.9	4

資料來源：美國高中生的調查

；第六才是臉蛋，她們希望臉蛋俏，鼻形美；第七所不滿於眼睛者，大概是帶眼鏡的四眼田鷄的麻煩，也有少數人希望眼睛更藍一點的。

然而，男生方面，在體格健碩外感到不滿的是身高，絕對多數的男生都希望長得更高；第三是體重，大致都想再重些；第四是皮膚，男孩子也不喜歡黑斑雀斑，第五以下所佔的比例很小所以從略。

綜合以上情形，可以得一結論，那就是男女各有其不同的理想形像，自己的身體形狀如果不能合乎理想形像，就會感到不滿。這個理想的形像，男孩子的是魁偉壯碩，女孩子則是纖細苗條可人。在這理想的形像中，女孩子之未希望有豐滿的肉體魅力，那可能是她們以及男生們都太年青的緣故。

就這樣的，思春期的少年們對於自己的身體開始注意，而這個時期之所以會產生很多由於容貌或體格而起的自卑感，就是這個原因。此外，在這個時期裏，自己的發育如果比同伴們過早或太遲，這也會種下很大的煩惱。就以上述投書的少女來說吧。我們假定她是十二歲（最近女孩子的成熟都較早，十二歲的女孩子大概都開始成熟。），她身材急速長高，甚至初潮都來了。但是，同班的男生，一個個都還很稚嫩，一個個都很孩子氣，在這種狀況中，一個突然長高，生理開始變化的女生，當然就有些不自然了。由此看來，那個投書少女之感到困擾，那是有幾分根據的了。

也許同班的同學們，並未注意其生理變化，但是週遭的成人們都喜歡以奇異的眼光看她，而那些不良少年更會說些像「喔！我的老大姐啊，好豐滿的身材喲！」等來調侃她；再則，自己的双親對於突然變成「女人」的女兒身體，也都會感到幾分迷惑，而作些多餘的關心。凡此種種都會使她感到困惑，都會使她對身體感到羞恥，而這時候也最容易使她陷入自卑感。

男孩子則恰與此相反。大概男孩子的發育期都要比女孩子遲二年，所以發育再早的男孩子，也都是在同歲的女孩子們發育之後才開始的。一般的少年，對於身體魁偉壯碩的同伴都會寄予尊敬，所以矮小者，就會覺得自己不受尊敬，自己不如人。全班的女生都已迅速發育，男生也都漸漸壯碩了，只有自己還像個小孩子似的少年，他會感到被人瞧不起，女生也不注意他，因而就產生強烈的自卑感來困惱他。加州大學的馬先教授和約翰女士，對於這方面曾作過有趣的研究。

發育遲的少年會有自卑感

他倆從十七歲的少年中，選出發育早的（生理已像成人的）十六名，發育遲的十七名，然後對每一少年實施TAT的檢查。所謂TAT檢查是，將畫好的好幾張圖畫給接受檢查的少年看，然後要他們動腦筋幻想，編出故事寫出來。這種檢查可以從人們的幻想中，瞭解每個人的慾望和見解，換句話說，圖中所畫的就是人們慾望和見解的投射。

根據這種檢查，馬先教授和約翰女士發現了這兩組少年有很大的差異。第一，發育遲的少年們，幾乎都會對故事中的主人翁作否定性的描寫，而發育早的則極少如此。例如，他們會寫出「這孩子懦弱，常受欺侮」、「這個男人沒有志氣，所以事業失敗了」、「這孩子好像頭腦不好」等等。在他們描寫的故事中，主人翁多少都會說話，主人翁所說的話也就是接受檢查的少年們形像的反映，因此，我們從以上所編造的故事中，可以認爲發育較遲的少年都有否定自己的傾向。換句話說，他們都自認懦弱，自認無能的人，反過來說，他們都是有自卑感的。

由發育遲的少年們所編出的故事，大致有如下數種：

第一種，故事中被否定的主人翁，同時受到周遭人們的冷諷熱嘲、輕蔑、欺侮以及不被重視，不受歡迎。這些主人翁都自感悲哀可憐而有强烈的求助心。最後，他們終於獲得救助，而救助他們的，大多是師友或長官，双親則甚少。

第二種，主人翁熱烈的戀愛着，並且會幸福的結婚，要不然就和朋友們快樂的生活着。

第三種，我行我素，不聽父母的話，甚至離家自謀生活。

描寫主人翁會暴怒、動粗、激辯甚至犯罪等有攻擊性故事的大多是發育早者，發育遲的很少有這樣的描寫。

綜合以上的情形，馬先教授和約翰女士，把發育遲的少年們情緒和行動作如下的描述。

發育遲的少年大多有自卑感，他們感到受周圍人們的排斥和不當的對待，但是，他們很少因此而作出攻擊性的行動，相反的却會企求寄望於能救助自己的人。雖說如此，他們對於像幼童似的仍要依賴双親的行爲却引以爲恥，他們有種脫離双親束縛而獨立的强烈情緒，因此，他們才有依賴双親以外的諸如老師、朋友，或年歲較長的熟人等强烈情緒。同樣的，爲了逃避自己沉悶的心情，他們會有强烈的愛情企求，但是企求的對象並非双親，他們會熱烈的憧憬着戀愛，而且是極富羅曼蒂克的熱戀。這種情形是否能完全的符合其他各地的情形是不得而知，但是我們相信不管那一個地區的少年都會有相當多的共同點才是。

好色者都有「性」的自卑

當然，這些發育遲的少年之會有自卑感，那並不單單只是他們的個子小。「發育遲」、「稚氣」、「個子小」這當然不能和已成爲「男性」的人來比，因此，他們所感到自卑的就在「沒有具備男性」這一點上。也可以說，他們缺乏發育早的少年們所具有的「男性」自信（我已能獨立了的男人自信）。反過來說，他們感到自卑的就是「性」的自卑。他們會懷疑「我是個男人嗎？」、「我是否能成爲完全的男人？」等等。但是他們從這種不安的懷疑中，又有一種相反的力量壓迫着他們非證明自己是「男人」不可。這種必要性就會幻想出自己是熱戀中的主人翁。

「我是眞正的男人嗎？」，「我是完全的女性嗎？」，像這種「性」的不安和自卑感，很多少年男女都有。這種自卑感，最突出的顯現就是男人爲自己性器大小而煩惱，女性爲自己月經不順或其他異狀而痛苦。這些男女青年，雖有些會去看醫生，但大多數都不肯明講出來而鬱悶在心裏。其實，他（她）們這些煩悶，眞正有根據的却很少很少。這些大多是屬於無知和自我的苦惱。這些自我的苦惱，能由於醫師的診察獲知「正常」後脫離苦惱者爲數也極少。其中也有醫師雖

苦口婆心的說明，但他（她）們始終不肯相信醫師的話，最後就演變成不得不送到神經科去接受診療的不幸者了。

這些無知和自我的煩惱，並非是「性」自卑感的原因，可以說，這種無知和煩惱大多是「性」自卑的結果。當然了，這種眞正的原因是非常複雜的心理學問題，而介意自己身體上的器官則是一種反映出來的徵象而已。如前所述之「戀母情結」雖與此有關，但有關「性」與身心之結合是極其複雜之問題，實非在此能說明清楚者，容後有機會再述。

「性」自卑感如未能在思春期時予以克服，則大多會影響到成人以後的生活。例如好色者，他們就都是有着根深蒂固的「性」自卑者，他們對自己的「性」能力沒有自信，因此就有「非證明自己是具有『性』能力的男人」不可的衝動，這種衝動的表現就是不停的和不同女性發生關係。常和男性隨便發生肉體關係的女性，其心理也正如是。還有，應召女郎們，她們也都是些有着強烈的「性」自卑感者，她們爲了證明自己是個完全的女人，所以才把肉體賣給男人。

我們要是拋開「思春期的心理」不談，就不能深一層研究「思春期的生理」，因此有先研究「思春期心理」的必要。

二、我是誰？

不自覺的「自我」活動

日本有個家喻戶曉的相聲，名叫「問題大雜院」，其中有一段是這樣的：

有個糊塗蟲在路上看到了一具屍體，就認爲那是他的親友熊公，因而就匆匆忙忙的跑回大雜院對熊公說：

「喂！老哥，您昨晚死在觀音廟裏了呢！」

聽了這話的熊公也糊塗了，因而他說：

「是嗎!?這個傢伙怎麽這樣沒體面，留屍在外頭！」

說着，兩個人就又匆匆忙忙的出去收屍。

他們一看到屍體，就不管三七二十一連哭帶喊的叫着：

「哎呀！可憐的熊公啊！您死得好慘呀！您……」

兩個人淚流滿面的哭嚎着，準備把屍體抬回家去。但是當兩個人把屍體抬到中途時，熊公却忽然若有所悟的說：

「我說老哥啊，我倒眞有些糊塗了！」

「怎麽了?!」

「我們扛的這具屍體，確實是我吧！」

「那可不是嗎？」

「但是，這就奇怪了！我說老哥啊，扛着我的屍體的這個『我』又到底是誰呢?!」

雖然這是個無聊透頂的相聲，但是那乍聽之下像是無聊的問語：「我到底是誰呢？」却是很多少年都曾有過的問題。

當然了，少年們並沒有把這個傻問題提出來，因爲他們專心一志的忙於吸收環繞在他周遭的東西，根本沒有餘暇來回顧自己的緣故。話雖如此，但我們也不能說這些少年們沒有「自我」。我們可以回想一下，編造神魔巴士的小美及扒竊東西的哲雄，她他們都是因爲感到「自我」受着自卑感的威脅後才起而反抗自卑的，由此即可瞭解少年們並非沒有「自我」，只是他們對「自我

」的活動並未發覺而已。

我們如果問小美說：「妳爲什麼撒謊呢？」或問哲雄說：「你爲什麼偷竊呢？」他們一定答不出來。她絕不會說：「我爲了陷害表妹所以才騙她，」而他也不會說：「爲了買同伴們的歡心，所以才偷東西分給他們，」這也就是說，小美和哲雄對於自己的自卑感根本就不知情。自己的眼睛是不能直接看到自己的臉的，而小孩子們又不喜歡照鏡子，因此，「自己」並不能映入自己的視界，糊塗熊公就是犯着這種毛病，他只注意到有眼前的屍體存在，而忘記有扛着屍體的自己存在，這種情形可以說和少年們的情形一樣。另外有一種和糊塗熊公相似的情境，那就是夢。人們存可以在夢中瀏覽審視自己的屍體。

今天的自己和昨日的自己相同嗎

但是，有一天少年們會忽然想到「自己的屍體？」「還有扛着自己屍體的自己？」「我有兩個自己存在嗎？」「哎呀！這也是自己，那也是自己，到底自己是哪一個嗎？」的問題。

少年們開始會注意自己的原因雖多，且因人而異，但簡單的可歸結說，那是「自我」在思春期感受到危險的關係。

整個人生（從生至死）就是變的過程。可是不管如何的變，基礎的部份是不會變的，這個不變的基礎就是肯定「自己」。一個人如果缺乏「自己永遠是自己」的意識，那麼他一分鐘也會活不下去。

但是生理開始發生急劇變化的思春期，却會對這種意識（自己永遠是自己）構成威脅。像進入奇妙王國的艾麗絲，她身體一下子變小又一下子變大，這種不可思議的變化繼續反覆地發生，所以使她完全的迷惑而叫出：

「哎呀！我的天啊！今天怎麼都變成這樣的稀奇古怪了呢！昨天不都是很正常嗎?!也許是我昨晚變了吧！不過，今早醒來時，我明明記得是沒變嘛！可是，就是說變了，變了已不是原先的自己，但是我還是不清楚，不清楚到底『我是誰』，噢！這眞像個謎呀！是個猜不透的謎呀！」。（摘自「奇妙王國的艾麗絲」）

其實，變的並不只是身體，心也變了。艾麗絲爲了證明「現在的自己就是原先的自己」，所以就想複習一下以前所學過的東西，看看是否還能記得。但是她所記的却是這樣：

「嗯！4×5＝12，4×6＝13，4×7＝……哎呀！這樣繼續的乘下去，到什麼時候商數才能到達20呢？九九乘數表算是不行了，現在來換換地理吧。倫敦是巴黎的首都，巴黎是羅馬的首都，嗯！不對，哎呀！怎麼搞的嘛，我怎都記不起來了呢?!」

年青的少年們雖然對九九乘數表不會忘記，但是他們對於已往不覺奇怪的，現在却會感到奇怪，以前無所謂的，現在却會害羞，而對於平凡的情景他們也會感動。他們對於文學、音樂以及種種都感覺在變，他們也發現自己一向輕視的故事會無緣無故的受感動，這個時候的青少年們就會和艾麗絲一樣，對自己感到詫異，他們會有「今天的自己和昨日的自己是相同的嗎？」的懷疑。

這種變化感，不僅是來自內心，外界也會加諸於他們。

「已經不是小孩子了，凡事都該正經點才是」，像這種話就常會打入青少年們的耳朶裏去。

他們雖然在社會上還不能被承認爲是成人，但是他們却已是邁上成人的階梯了。因此兒童所有之特權已被剝奪，而不管願不願意都非擠上成人的行列不可了。當少年們自問「自己到底是什麼？」的同時也會有「自己會成爲什麼？」的問題。雖然「會成爲什麼？」還不能確定，但是他們已不得不爲將來立下方針了，所謂目標雖尙遠，起程不得不有所抉擇就是這樣。這時候的青少年對於將來，是就職、是升學、是幫家事、或到什麼地方、往那方面等無限的可能中要作抉擇，這種選擇責任會使他們感到頭昏眼花。

在這激變的渦流中，青少年的「自我」就必須把持自己而有所選擇。如果不自己選擇的話就會被渦流捲走，就會失去自己。自己讓自己流失，自己又畏懼自己會眞的流失掉，像這種畏懼感到底是怎樣的呢？普通的人是不會有這種畏懼感經驗的，僅能從被迷茫者的羣像中推察而已。這些迷茫者中，像自認是耶穌，自以爲自己的思想被束縛，還有，自認自己是聽從外來的電波而作機械性行動的人，這些都是精神異常者，也是迷茫者的羣像。

即使不發生這些異常，大部份的少年們也會有種種不安和恐懼感。最容易使剛萌芽又脆弱的「自我」受到創傷的雖是內心的衝動和外來的壓迫，但是，自卑感却也是其中之一，而且是最爲重要的一種。

自卑感是青年人的特權

開始注意自己的年青人，就會把自己和同伴、前輩及成人們作比較。他們眼看着前輩們都很

成功，而自己却一點技術和經驗都沒有，因此會感到不如人，會感到自己有缺點，也會感到不安。像「我也能和他們（前輩、成功者）一樣的吧！」、「對於客人應該怎樣才能捉住他們的心呢？」、「我對厨房的事不知能否勝任？」、「我是否能成爲標準母親？」等等這些顧慮就是他（她）們的不安，而像「瞧着吧！我要當一個最出色的推銷員」、「我要當一個最標準的父（母）親給你們看看」等這些青年式的崇高理想，可以說就是他們自認缺點的擴大，因爲這些自負的崇高理想後面都藏着有不安。

由此即可瞭解大部份的青年人都多少抱有自卑感。根據美國心理學者奧爾寶多的調查，約有百分之六十的大學生都說他們有自卑感。在日本也有同樣的結果出現，不過，青年的自卑感和兒童或成人的自卑感是有所區別的。兒童的自卑感是由於不幸的境遇所形成，成人的自卑感則是「自我」在通過青春危機期時受到損害而產生的，但是，青年的自卑感則不同，他們的自卑感可以說是一個正常的發育過程。在這正常過程中會受自卑感困擾，那是青年人的特權，因此，青年們即使一時被自卑感所困，那一點也沒關係，不過，他（她）們要是認爲只有自己才有自卑，他人全都不會有，那這樣就有顧慮了。

成績單裏有一半的科目成績是甲等，但他還不滿意而想自殺的周一君的情形，讀者諒還記得吧。考上大學後，感到畏縮不自在的，其實並不只他一人，幾乎全班每個都會。新同學們都是在各種不同環境中長大，因此，每個人都各有他人知道而自己不知道，或自己知道而他人不知道的事，那是理所當然的；但周一君却不瞭解這種情形，他只認爲很多事他人都知道，不知道的只有自己而已，因此他才有不正常的行爲發生。當時如果有人告訴他這種情形，讓他瞭解和新同學的相處中，每個人都會感到困擾，每個人都會感到自己不如人，只是其他人在感到不如人的同時，外表却格外的裝着了不起的樣子而已。如果他能瞭解到這一點，他可能就不致於罹上心病，而能順利的繼續學業了。

所幸的是大多青年都不會走上周一君所走的歪路，他們都能順利的通過自卑感和青春危機期的難關。他們之能通過此難關，主要是靠着「自我防衛機體」的功能，這種功能顯現於外的就是那些青年人偶而會有的奇特行爲，例如，爲影星、歌星而瘋狂，把摩托車弄得震天價響飛馳而過等是。而老實一些的年青人他們會崇拜老師、詩人、作家並予以理想化；或沉醉於古典樂中，這也是防衛功能顯現的一種。

重要的「夥伴」力量

擺脫青春期的危機，方法雖多，但是僅靠一個年青的「自我」是不够的。不過双親的力量又不能借助（因爲這個時期正是要脫離双親而自行獨立的時期之故），因此他們所能借助的就只有夥伴的力量了。夥伴間團結力最强的時機是在「盜夥期」的終了和「思春期」開始之間（女子是十三、四歲，男子十五、六歲），這已在前章敍過。這時期的少年們，他們會穿同樣的衣服，用同樣詞彙，作同樣行爲，講同樣俚話等，就是這種團結心的表現。不過，團結心要是過强，有時也會產生對團體同志的抗拒。

一過此時期的青年，一般都會慢慢的脫離團體，都會由夥伴的關係變成爲朋友或親友的關係。團體雖然解體，但同志間仍然還會相互支持，因爲他們感到，爲了能看見自己，可以作爲鏡子的友情還是必要的。

自我統一的確立和失敗

以上所述之青春課題——發現自己是什麼，確定自己能成爲什麼的課題，有些學者稱之爲「自我統一的確立」。一個少年如果在「自我統一的確立」中遭受失敗後，會有什麼結果產生呢？爲了瞭解這個問題，我們就先來看看一個既悲又美的「車輪下」這本小說的大概情節。

車輪下的主人翁，漢斯，他以優秀成績考入神學院。進了神學院的漢斯，由於他有過份薄弱的感受性，因而導致他不得不退學的失敗命運。這個失敗，使他以「研究神學、當牧師」等而建立的「自我統一」崩潰了，他帶着創傷的心回到家鄉，這是他的第一個挫折。

輟學回鄉後的漢斯就到工廠當童工。但是工廠的情形却又使他大失所望。老資格工人不重視他，有時甚至還諷刺或罵他，而小學同班的同學業已成爲熟工，工作比不上他們。他遭受退學挫折後，以到工廠來又技術不如人而不受重視，因而他陷入更深的自卑感裏去了。這双重打擊，使他終於又不能建立起「當童工」的新自我統一。其實，他的「自我統一」建立之所以又再次失敗，那並非是外界的因素，而是他本身的原因。他本身過份纖細的神經不能適應這冷酷的充滿利害關係的現實世界，他纖細的感受性和自豪感拒絕了當童工，可是當時他除了當童工外所能選擇的就是死。

這個作品雖是以作者年青時的經驗來描寫的，但是作者在年青時並沒有投河自殺。相反的，他却熱衷於文學，他另外又建立起成爲詩人或小說家的新自我統一，很順利的克服了自卑感。因此，他就以這種經驗爲基礎，寫出這個美麗的青春悲喜劇，來鼓勵大多數有着和他同樣遭遇的少年們的心。

在確立「自我統一」中遭受失敗的青年，他們所選的道路，當然並不只是「死路」一條。像前所述之「精神性異常」，也是由於自我統一之確立失敗後，所表現出來的一種，而爲非作歹的反社會行爲又是一種。那些不能確立一般社會所承認的「自我統一」的青年，他們不能成爲優等生，不願意成爲「模範工人」；相反的，這些青年都會選擇歪路。他們選擇歪路，其實也是克服自卑感的一種手段。自我剛萌芽的青年們，他們不會甘於「無爲」，他們認爲要當「無爲者」，還遠不如去當賭徒、太保等來得好。

前章也曾提過，當兒童受到自卑感困擾時，爲了求得補償，他們會成爲刁皮搗蛋鬼。對自卑感患有敏感的年青人，會有「狂奔」等怪異行爲，那並非不可思議。不過，要是演變成不良少年，那就絕對不能眞正的克服自卑感了，因爲太保、太妹的行爲是屬於假裝，是暫時的彌縫，對於實際事態只有害而無益。一個少年要是被貼上「太保」的商標後，他的自卑感就會逐漸增强，也會更加的自暴自棄。這種假裝的行爲不僅表露於不良少年身上，同時也表現在恐怖症上。

屬於恐怖症的諸如失眠、焦燥、心痛（實際是健康的），怕上高處等，這些症狀不管是患上那一種，都會使人感到非常困擾。這些症狀的肇因雖多，有關學說也不少，但却有個共同點，那就是患者都有種「希望自己特殊，希望引人注意」的衝動。有這些症狀的思春期少年們，他們內心裏都有一種「我要特殊、我要與衆不同」的幼稚「自我」的迫切要求存在，但是他們本身又並沒有什麼特殊的能力來表現，因此這種要求就轉向疾病來，因而產生失眠、焦燥、心痛神經質等症狀。

一個思春期的少年如果不得不依靠這種不正常的方法（有時雖也非自己眞心所願），來建立「自我的統一」，那麼他的自卑感就已很深了。這些少年要不是環境不好，就是自我的發達不充份。所幸的是，大多數的少年們都能把自卑感予以克服，並且能眞實的肯定自己、確定自己，進而順利的完成「自我統一」而邁入成人期。

三、成人期

自我的分割

怎樣才算成人？這在法律上有的規定爲十八歲，也有規定二十歲的，但是心理上却不能如此簡單的予以劃定。從心理的觀點來看，到底什麼樣的情形才能算是成人呢？這雖是很困難的問題，但是我們可以從所謂成人就是「自我」的分割完成這一點來加以洞察。

我們先舉一個和周一君的情況相同的另一個青年來作例子。

蔡讚雄是某私立大學的一年級生。他在家鄉讀完高中，且成績都是甲等。他通過聯考後，就抱着信心註冊上學。但是所有的新生，都是來自全國的精英，因而使他產生了不如人的壓迫感。一年過去了。他接過成績單一看，只有一半的課目列甲等。他消沉了。（到此的情形和周一君的情形相似）但是，接閱成績單後感到消沉的讚雄君。沒像周一君似的立即回宿舍，他跑到自己所加入的戲劇俱樂部去。碰巧，俱樂部的會員們正在熱烈的研究討論準備於新春公演的計劃，他就立即加入討論，而把成績的事拋到九天雲宵外去了。

討論完畢，回到宿舍，他再把成績單拿出來看時，成績單裏的成績雖不變，但他的心情却不同了。剛看到成績單時的失望痛苦已淡多了，因此他內心也就湧出了一股「好！我明年一定要爭取更好的成績」的堅強意志。

讚雄君和周一君爲什麼會有這樣的不同結果呢？這種不同結果的道理安在？簡單的說，道理就在俱樂部的活動。周一君的腦海裏除了讀書和成績外什麼也沒有，但是讚雄君却另有一樁心事，那就是戲劇俱樂部的活動。換句話說，讚雄君的自我中心領域劃分爲讀書和俱樂部活動兩部份。這兩部份中，雖一部份受創，但另一部份却能保持完好，因而創傷乃能獲得痊癒。像這種將人類的精神領域劃分爲好幾種領域的學說，雖是一位生於德國，移民到美國去的著名形態心理學家凱秀塔爾脫（一八九〇～一九四七）所創，但目前都由各派心理學家所採用，這可能是由於這種學說，對於各種現象都能順利的予於解釋之故。

前曾幾次說過，任何人都會有不如意和不如人的事。雖是如此，但大多數的人還是沒有陷入自卑感中去，這就是「自我領域分割」的功勞。自我領域分割後，雖然其中的一部份受到不如意

或不如人的打擊而受創，但是其他部份所得到的信心或自豪却能予以補償，而使自我的整體不致創傷太深。例如：一個在事業上失敗的人，他能在愛慕自己的妻兒面前恢復自信而東山再起；一個被上司痛罵而感到心灰意冷的小職員，他能在假日的釣魚中釣回自信和暢快；一個有工作（自己喜愛的）的母親，她絕不會由於孩子的成績低劣而低估自己（對於夫妻同時工作抱有罪惡感的是另當別論）。像以上這些情形，都是自我分割的效用。

我們的自我都能這樣的分割爲好幾個領域，因此我們才能够順利的突破種種危機。設若自我沒能分割，自我只被一種事物所佔據，那麼這個惟一的事物要是遭遇挫折，那就等於整個自我受到創傷，整個自我受創，就等於整個生活遭到破壞。像周一君的情形如此（他只熱衷於學業而沒有其他興趣），而集全副精神於兒童教育的母親們也會如此。

自我的輕重區分

這種「自我分割」，當然是隨着成長而進行。嬰兒期的精神是未能分辨事物的混沌狀態，也就是沒有自我的狀態期。到了幼兒期時，自我就開始萌芽，開始萌芽的自我，因爲幼兒的生活圈子僅限於家庭內，所以自我僅由「双親和兄弟間的愛情關係」所佔而未能分割，這個時期的兒童如果沒能得到充份的愛情，他們脆弱的自我會有嚴重的創痛，這是很顯然的了。

進入學校後的兒童，生活領域就隨着環境而擴展，而自我的領域也會隨着開始分割。寫到此，相信有些讀者會想起：由於表妹的出現而使小美開始有了「讀書」和「成績」領域的出現情形了。

如此分割爲好幾個領域的自我，自然的，也會有受其本人的重視或不重視的區別，這種區別狀況稱之爲「自我的區分」。像喬治，他冒生命危險懸吊於鐵橋上的舉動，就是他當時最重視夥伴的生活和夥伴間的評判之故。自我的區分，和年齡有關（像喬治的年齡最重視夥伴），也和發展過程有很密切關係係，這種過程先是家庭，其次是讀書，再次是夥伴等這樣發展下去。

自我的區分雖和年齡和發展過程有相當關係，但是，有很多兒童却也會打破這種關係，而把自己得意的和有益的事置於自我中心。例如，成績不佳的兒童，他最重視他得意的運動，內向性的兒童並不把夥伴間的交際視爲重要，有音樂或繪畫天才的，他們最爲重視音樂或繪畫。這種情形，就是自我在防止創痛，以及將自卑感縮於最低限度的巧妙功能。

決定領域中心者，除了年齡及發展過程外，第三個要素就是社會的要求或一般的潮流。爲了應付社會的要求及一般潮流，男人大多會以職業爲領域中心，而女性則以當主婦爲中心。大多數的男性一結束思春期後，他們就會抱定「我就是木匠」、「我就是油漆匠」、「我是商人」、「我要進一流大學，服務一流公司」、「我還是當一名平凡的小職員算了」等等的職業決心，而女性則以「我要作爲賢妻良母」來作爲其領域的中心。現代的女性按照一般潮流，其中心領域所佔的並非職業性的任務，而是作爲女性的天份。不過，從所謂「結婚就是永久的就業」這一點來看，或許主婦業也能算得上是職業的一門吧！

以職業爲中心的領域，如果能完全的建立成功，自卑感就能消除，否則的話，就會反而予以助長。例如，在校成績並不好，而深感自己不如人的兒童，一旦走出校門到社會上工作時，如果他們能滿足於自己的職業和報酬，那麼他們就能將不如人的心理逐漸去除，否則的話，他們就會逐漸陷入自卑感裏去。對職業和報酬有所不滿的人，他們大多是一些未將職業領域置於自我中心的男人。這種男人都是屬於抱着「幹這也好，幹那也可以」的無主見者，他們的中心領域大部份是屬於玩樂、趣味以及只重視妻女的所謂「片面幸福」等等。

自我，就這樣地會分割、會區分，同時區分後的領域和領域間的界線也會逐漸强固，因此，卽使其中有個領域遭致挫折失敗，但並不致影響到其他領域，而整體的自我仍能保持其自信。領域界線尙未鞏固的兒童，如果家庭一發生變故，就會立刻影響並波及在校成績，但是成人就不然了，成人們雖在臨出門時還和家人吵了一架，內心感到非常氣憤不快，但是這種刺激除了稍稍會降低當天工作效率外，並不會使他失去處理公務的能力；相同的，成人們卽使從工作場所帶着怨氣回家，也不致於完全破壞家庭生活。

從小就有點殘廢的人，他們比長大成人後才失去單手或單脚的人容易陷入自卑感，也就是這個道理。自我未分割，區分境界線未分明的兒童自我，只要一有缺陷就會成爲人格全體的缺陷，而這種缺陷會成爲根深蒂固的自卑感。天資聰穎並且將「研究學問」置於自我的中心領域之學者，他也會由於當領域境界線未强固之前，因體弱遭欺凌所導致的自卑感滲入人格中去而永滯於心底。這種留於心底的自卑感有時甚至會搖撼其當學者的自信哩。

有一種人稍不如意就亂摔東西，這種性格雖是太保太妹較多，但這也是由於境界線還未强固，還容易遭致破壞所表露出來的行爲。

自我，雖從學童時期就開始分割，但其分割完成却要等到自我區分確立的思春期。眞正意味自我分割完成的是思想期的結束，因爲思春期是嚐試決定領域中心和摸索新領域的時期。

青春—不可思議的時期

當少年的「自我」結束了摸索，確定了自己的方向時；也就是說，他們以自己得意的領域、或一般社會所認定的最重要事物的領域，置於「自我」的中心並完成了區分時，他們就算是成人了。人們大都皆能完成這種區分，但也有不能順利完成而一輩子都處在摸索階段的，這種人也可以說是心理上終生不能成爲「成人」的人，他們會工作不穩定而時常改變職業；他們對自己的結婚對象也朝秦暮楚拿不定主意，遲遲不婚，使父兄爲他着急焦慮，卽使結婚了也會叫太太異常擔心。這種人的存在雖然會使周圍的人感到困窘，但是一些偉大的詩人或小說家在年青時很多都是屬於這種類型。不過能成爲詩人或小說家的畢竟是很少，這種心理不成熟的人大部份都會一無所成，永遠需要他人掛慮的走完人生的旅途。

在青春的摸索期間裏，留下很多美麗詩篇的藍波（Jean Nicolas Arthur Rimbaud），法國象徵派詩人，他詩才早熟，並且過着流浪漂泊的生活），當他寫了最具代表性的「地獄的季節」後，就與文學訣別，建立起一個「沙漠商人」的自我統一。也許他本人對這種生活感到滿足，但是「成人」之後的朗博，對於後世的我們却成爲無用的存在。有一個崇拜朗博的高中學生叫原口統三，他寫了一首「二十歲習作」的詩後就自殺了。他就是把「自我統一」建立在死亡上的人。

青春是多彩多姿的，是輝煌絢爛的，却又是危機四伏的，在這個時期裏有必須克服的危機，但却有其自身的美和存在的理由，這眞是不可思議的時期。一個際遇不佳鬱鬱寡歡者也會對於輝煌的青春時期有所述懷也有所困惑。沒有青春危機的未開化社會裏，人是沒有個性的，也沒有差異的。在複雜的現代社會中，「青春的危機」已被「升學聯考」所替代，他（她）們沒有注視自己的餘裕，只是表面的成爲「成人」，像這種青少年，將來究竟會成爲什麼樣的人呢？

第六章　與自卑感搏鬥

一、任何人都有自卑感

和自卑感搏鬥的自我

有關自卑感之起因、表現以及和自我有何關係等，相信讀者們已有了相當程度的認識。

前幾章中所舉之實例，雖均屬特殊，但都是一般人通常會發生的，在這些實例中，相信每個人也都多少曾經有過。在第三章「自卑感之源」所介紹的阿德勒學說中，也曾强調過「任何人都有自卑感」。暫且不管每個兒童是否對成人都會有自卑感，但是，我們每個人大抵都有弱點，的確是不可否認的。這些弱點包括學歷、家境、天資、身體、臉形及其他等等。同時，圍着個人四周的社會，也都會捉住這些個人弱點予以壓迫，因此一個人要說完全沒有自卑感那是不可能的。

從來不以貧窮爲恥的人，他們一旦站在百萬富翁的面前，也會多少感到畏縮；一個矮個子，他平時雖不介意於身材的大小，但是一碰上肌肉結實的大漢，也會感到幾分羨慕；認爲自己的魅力並不亞於她人的女性，一旦和絕世美人在一起，她也會感到妬嫉。凡此種種可說都是凡人之悲，不！這應該說是人情之常。

如果有人說，他從來就沒有感受過這種妬羨，那麼他要不是天才就是白痴。其實自古以來很多的天才以及英雄豪傑，也都有自卑感，像拿破侖如此，達文西（Leonardo da Vinci 1452—1519 意大利畫家、雕刻家、建築家及工程師、其畫之代表作有「最後晚餐」等）亦復如此。而克麗奧佩脫拉（Cleopatra 69–30 B. C. 古埃及最後一女王，自47 B C到30 B C統治埃及，以其艷麗而博得凱撒及安東尼之歡心，得拯救其國，但後來又自殺身死）和楊貴妃等雖不知她們是否也有自卑感，惟從其後來之悲劇觀之，或許她們也在艷羨一些平凡的女性呢。

一個人縱說現在沒有自卑感，但其過去至少也會有一次或兩次感到自己身體或某部份不如人的經驗。如果是一次或兩次那還算是幸運者，有些甚至三次、四次或很多很多次的呢，同時這種感到不如人的經驗大致都在青春期。不過，一般人隨着年歲的增長，對於往日不如人的弱點都會漸漸地淡忘。我自己也曾由於個子矮小而感到非常的苦惱，尤其是到剛懂事的時期，甚至苦惱得快要想自殺了呢，但是這些痛苦到了進大學時就已能淡然置之，現在即使在衆人面前取笑我的矮小，我也無所謂了。當然，這或許是與環境的變遷有關係，不過，我還是認爲這都是由我自己予

以矯正過來的。我相信很多人患有自卑感的過程是和我相同的，他們的矯正是靠自己的。儘管他們會說「我的自卑感是自然而然消失掉的」、「是在不知不覺中忘却的」，其實，自卑感並不是自然會消失，是由「自我」作殊死的搏鬥後才予以克服的。「自我」是在當事人不知不覺中，也就是在無意識中和自卑感戰鬥而後得到勝利的。

自卑感重的人或神經質的人，他們對這種戰鬥可以意識得到，一般常人都在當事人未意識到之前就予以解決了。這種情形和公司機關裏的業務處理相似，瑣碎的事由一般參謀、秘書就可解決了，不必叫總經理或較高主管煩心，而一般參謀、秘書所不能解決的問題，才讓高級主管知道。總之，不管能不能意識得到，我們都是經常和自卑感在戰鬥着的事實是無可懷疑的。

這種戰鬥應採用什麼戰術，如何進行，當然因人而異。本書就是希望能由舉出的種種實例來說明有關和自卑感戰鬥的情形。我們可以回想到編造神魔巴士的小美和扒竊東西的哲雄，他們所使用的不同方法，還有：「丸谷氏是用豪笑，角本郁男君則以用功讀書和努力工作來和學歷的自卑感戰鬥，這也可說是各有不同的方法。不過，這兩個人如果再和大船禮子小姐、K少年、周一君的情形來比較，那就又有一點不同。他們倆在思春期時恐怕都深受自卑感的困擾，但是他們却以自力戰勝了自卑，因而隨着進入成人期，自卑感就被解決了，因此外人看來，他倆都是「人生的成功者」，而他倆也一定是自認爲如此。我們用第三章使用之術語來說的話，那就是他倆都能巧妙的利用自卑感，利用「補償性的努力」而獲致成功的人。不過，這種成功並非就是完全的勝利。當事態突然變化，而遭遇其他意外襲擊時，他們以前所建立的脆弱防衛線就崩潰了。如果丸谷氏要不遭到不景氣和同事的非難；角本君沒有在全是大學畢業者的環境中感受壓力，兩人一定都很安泰的過着成功快樂的人生了。但是兩人的命運並沒那麼好，雖然極大多數的人可能終生不會遭遇困擾和風暴，但是困擾和風暴却臨到他倆頭上，這和世上多的是破陋小屋，但被風刮倒的，却僅是首當其衝，擋着風頭的幾間而已的情形相似吧。

對自卑感的防禦

你對自卑感的防禦如何呢？是已築成了不怕暴風雨襲擊的銅牆鐵壁呢！還是虛有其表不堪一擊的呢？在未深入探討這個問題之前，我們又來看看丸谷氏和角本君的後來經過。

當然了，他們兩個的情形並不就是完全的敗北。丸谷氏以病來巧避暴風雨。當他病癒出院而

繼續上班時，公司的危機已過去了。他在生病期間受到照顧安慰的「自我」業已完全感到滿足，所以上班時所表現出來的是精神抖擻精力充沛。在辦公室裏別人來問候他：「怎麼樣，完全好了吧！這次的病很嚴重吧！」「不！沒什麼，只是吃壞了肚子而已。」他作答後照例的哈哈大笑一陣，而又把人們捲進他的豪笑聲裏了。

角本君雖以酒來作爲發洩物，但是一個月兩次的解悶酒，並不會影響到他的收支，而同樂會裏的酩酊大醉，也是一年只有那麼一次，所以無礙健康，醉酒的失態，只要在第二天道道歉就可以，並不會影響到以後的升級。因此，丸谷氏和角本君也就和大多數的人一樣，又恢復了常態。

話雖如此。但設若丸谷氏的公司，當時就因此而倒閉，他會怎樣呢？他是否能恢復原來的豪笑？我認爲不可能。因爲公司一倒閉，責任推到他的身上，這對他來說是件最大的打擊。他那江郎才盡的自我，除了自殺外就沒有比這個再簡單的方法了。既使不自殺，他東山再起的希望也是非常渺茫，也許他的一生就會在失意中過去了呢。

丸谷氏當時的運氣好，公司很快的又納入正軌，然而，世事多變化，危機何時會捲土重來並不得而知，因此事先作充份準備，事先築起銅牆鐵壁的防禦體那不更萬全嗎？

角本君也相同。以他當時來說，一個月偶而一兩次澆酒解悶那倒好，但是當他從辦事員而股長而課長的晉升上來，手下擁有很多大學畢業的人才時，如果他不找出些較好的戰術來對付，則他不是葬身在酒桶裏，就會陷入深沉的自卑感裏而不能自拔了。

然而，到底什麼才是防禦自卑感的最好方法呢？和自卑感戰鬥的方法是否有好壞良窳之分？什麼才是最有效的方法呢？且從另一個實例來看看這些答案吧。

二、一位優秀職員的結婚恐怖

青年怕上高樓

恭治君在前年的元月份到我的診所來求診。從外表看，他長得帥，風度也好，是大公司的典型職員。他對自己的症狀也能以清晰伶俐的口齒把要點說出來。他以極其冷靜的態度說出他最近不知怎麼的常會感到焦慮不安，特別是怕到高的地方去。當他從高樓窗口往下望時，眼前就一陣暈黑，不覺間就像要掉下去似的甚是可怕。他的辦公室是在樓上，因而他乃假借口實，把自己的

辦公桌移到離窗口較遠處。但是每當他被坐在窗口的課長叫去問話時，就感到非常的困擾。其實當他到課長那裏去時，只要不往窗口看也並沒有什麼，但他總認爲這種症狀並非正常，所以就到我的診所來求診了。他說：「我這種症狀是否就是『恐怖症』？恐怖症是現在的流行語呢。」且不管恐怖症一辭是否流行，他的這種症狀却是標準的恐怖症，是標準的高處恐怖症呢。他又繼續說：「我在六個月後有個計劃，希望在這六個月中能够治癒我的症狀。」我問他那計劃是什麼，他回說：「這個計劃其實就是結婚了。」

在第一次會面時，我對他的瞭解是：他在東京山手區（舊東京市內智識份子和月薪生活者聚居之地）長大，家境是典型的中產階級；父親是某機關的處長並且是個活躍人物，他管教子女雖很嚴格，但却是個好父親；母親是既慈祥又會愛護子女，是他心目中好母親；他本身，從小成績就很優秀：從一流大學畢業後就順利的進入自己所希望的公司服務。他可以說是一切都很順利如意的二十八歲傑出青年。

處在這樣好的環境，知識也高，性格並不乖僻的恭治君，他的症狀我們都認爲是極其少有的「良性恐怖症」，也就是屬於極其容易矯治的症狀。委實的，到診所來的患者能有他這樣的好境遇，能像他這樣的客觀，而且清晰的敍述自己狀況的的確是很少。只是，他對於問題的回答都不一定是直接的回答（有時甚至巧妙的移開話題而使人焦急），以及他太過伶俐的敍述，都使人有幾分不自然的感覺。我就是根據這些線索而開始「面談矯正」（Counseling）。

但是一旦開始面談，才發覺恭治君確是個意外地難於對付的對手。面談矯正不能在他結婚前完成，所以結婚也就不得不延期了。

戀母情結

第二次面談時，我們所實施的就是心理測驗。所實施的測驗是智能檢查（WAIS）和二種性格檢查（一個是TAT檢查，另一個是羅沙測驗。Rorschach test）智能檢查結果IQ 120，這雖屬優良水準，但以一個大學畢業生來說，毋寧說是普通的水準。他在第三次的面談時就很想知道他的檢查結果，對於這種要求我們通常都不作詳細的答覆，所以只告訴他是優良水準。他聽後表現得非常的不滿意，很顯然的，他希望能獲得最高的成績。

何謂TAT檢查在前章已介紹過。恭治君測驗的結果，除了其中一點外，其餘都沒什麼特徵

。而那一點就是他把畫上的人物說是「殘廢」。看來是四肢健全的人物，他說是殘廢，這種反應確實珍貴。他對九張畫中所幻想出來的故事特徵，經過綜合結果如次：

一、本人心中藏有根深蒂固的自卑感和自己不健全感。但是他本人並不意識到這些，他深以爲自己有擺脫這些的能力，因此，他有很多稍顯誇大妄想的幻想故事。他本人看到這種幻大的自我形像時，就認爲自己沒弱點，自己有自信，但是偶而這種防衛要是崩潰時，他另一個自認「我是孤獨無依者，我是弱者」的形像就會出現。

二、他對一般女性的看法有兩種形像，一是清白的處女型，另一是淫亂的浪女型，這種反應在思春期的青年並不足爲奇，但以二十八歲的他來說就有些怪異了，他的這種反應表示他性的意識未成熟。這是從幼兒期開始過份摯愛他的母親的關係，恐怕就是「戀母」性的膠着存在。

三、幼兒期和双親的關係雖不一定限明顯，但一般來說，他是受到溫暖的照顧。但是可以看出來，他對母親的摯愛和對父親的恐懼，尤其對父親，他像是有種被壓迫的强烈敵意存在。

其次是他的羅沙測驗的分析。

所謂羅沙測驗是將十張以墨水塗成的畫版讓受檢者看，然後叫他回答他所看到的是什麼。這和TAT檢查法相並應用，是爲投影檢查法（另稱深層心理測驗）的代表物。

一、智力普通，也可以說是平凡，但有個特徵，那就是對自己能力有非常高的水準要求。

二、情緒的發達雖是正常，但是未分割的小兒衝動、爆發性的强烈感情——特別是攻擊衝動還存在着。

三、現在的內心狀態非常緊張，不安情緒高漲，特別是性方面的問題很是介意，性方面的不安也很顯著，他對於作爲男性的自己感到很大的不安，也抱有很重的自卑感。

熱得快冷得也快

這些測驗的結果和第一次面談所得的印象有很大的差異，同時也顯示出種種珍貴的資料。但是我並沒有把這些測驗所得資料馬上就告訴恭治君，因爲我想在最初的面談中，就把這情形告訴他，他沒有接受的心理準備，因此除了遭到抵抗、反感和不相信之外別無其他。有無必要告訴他，這暫且不論，我們還是把重點放在他的病情要點上，這個要點就是婚前突然發生的症狀和檢查後所顯示之自卑感和性的問題。

對於恭治君的病因探討只能有一種假定，而且這種假定必須正確，所以就一定要格外的審慎，絕不能讓他的外表所拘束，如被拘束，很可能就會對其眞正病因作出錯誤的假定。我就是儘可能的不讓他的外表來拘束我，而開始和他面談的。

隨着面談的進行，恭治君的良性虛假面具就逐次的被揭開，他有時會像小孩子似的感到無依，有時會覺得全世界的人類都和他敵對而感到憤恨，像這些眞實的一面就逐次的顯現出來了。他在顯現眞實一面的談話，可以綜合如下：

有一次。當面談開始的時候，他首先就說他腦海裏會輪次的浮現出好幾個女性，並且都像是和她們在談戀愛似的。他之所以說出這些現象，可能是自以爲這些現象和準備結婚以及恐怖症症狀有關連，所以才說出來的吧。

他開始談戀愛。那也只是比較最近的事。進大學之前，恭治君沒有交過女朋友，雖然同班裏有很多女同學，但他和戀愛無緣，從未動過這種感情。女生對他來說，那只是同學的關係而已，他每天除了努力用功外，就沒有想到其他。

可是當他很順利的考進第一志願的大學後的第二年，他的生活就起了大轉變，他開始戀愛了，而且是熱戀。對象是朋友的姐姐，大他六歲。他說：「我要和她結婚啦。」但是由於周遭人們的反對，而不得不作罷。現在的他，對於那一段情，曾這樣的說：「我覺得當時對她的感情還是不眞實。我是因爲遭到反對，不！應該說一開始就知道會遭到反對的，所以才更是和她這樣熱戀着。當然了，這些意念我當時並未意識到，當時我只知道我恨父母親何以不同意我的婚事。」

這個戀愛失敗的創傷，隨着年歲的增加，總算是痊癒了，之後，他聽從了父親勸告而進入現在服務的公司就職。家境好，外表才幹都好的他，有很多女性包圍着他，那並非不可思議，但這些女孩子最後都落得傷心而已。使女孩子傷心，並非由於他玩世不恭，而是因爲他對女性有些過份的認眞。他曾很肯定的說：

「一般來說，最初都是我比較積極。當對方也開始積極時，我就會更熱衷，反應更激烈，但是一旦對方傾心於我時，不知怎的，我就會冷下來，而對方要是進一步提出婚事時，我就不敢再見她，我就逃避她們了。」

他如此的戀愛，當然是女性的災難，但是他當時並沒有爲女性着想的餘地。在他進入公司的五年時間裏，像這種使女人傷心的戀愛就有過六、七次，而每次的對象型態都不同。因此有些女

孩子也這樣說他：

「像你這種對任何性格的女孩子都會發生好感的男人，才靠不住呢。」

雖說如此，但他這次的情形却完全不同，他被她的魅力迷住了，他再也逃不了啦，双方家長也都同意，很快的婚事就決定，甚至婚期及蜜月旅行路線等也都決定了。

證明自己是男人

隨着面談的進行，恭治君對於未婚妻以及以前和他戀愛過的女性們的感情，也能客觀的自我分析了。首先使他覺察到的是：未婚妻的臉型和性格都和他母親很相似；對未婚妻雖是很愛她，但同時也怕她；爲了不承認自己怕她，換句話說就是爲了否定這種恐懼，所以才要和她結婚等等。

到此，我們就可以瞭解到，以往他之所以談戀愛，都是由於想要征服女性，而一旦征服了（心理的）後，他就失去了興趣，就會重新另找目標了。就這樣的，他在下意識中，拼命的想要證明自己的力量，證明自己能征服女性的力量，也就是說他要證明自己是「男人」，能征服女人的男人，所以才那樣的喜新棄舊。如果他成長的環境稍有不同，或者在他幼小時，沒被灌輸「性的禁制」這種觀念，也許他就變成一個玩弄女性的色狼了。但是他膽怯，而且，性的領域對他來說是最沒有信心的了，因此一提到婚事，他就溜之大吉了。

他所最感恐懼的是，當他要證明自己是「男人」時，萬一遭致失敗的事。也就是說他內心裏有種「作爲男性的我是完全的嗎？是眞正的男人嗎？是眞正具有男性的男人嗎？」這種缺乏信心的不安存在。爲了消除這種不安，所以他才接二連三的想征服女人，而眞正臨到要證明他是男人的場面時，他又逃避了。這就是恭治君的心理狀況。（以上所稱之「男人」之意義，乃屬廣義者，是包含負有擔任家長之責任等在內者）。

然而，這次他却掉進了無可逃避的窘境裏。和以往所有的女性不同，她（其未婚妻）一直保持冷靜，對於他的熱情追求，並沒有積極的反應。爲了征服她，他除了求婚之外別無他途。向她求婚，她接受了。但是前面所說的那種不安在他心裏卻又施予很大的壓力，因而他又很想逃避結婚。雖然如此，但自己提出的婚事又自己要求解除，這在他的道義上和尊嚴上都不允許，因此，這種下意識的抵抗就是他的恐怖症症狀。

爲了使恭治君領悟這些心理，也委實花了不少的時間。當婚期已迫在眼前，他正感到驚慌失措時，我反問了他「怎麼辦呢？」，他想了想回答說：「還是延期吧！」。他一決定婚禮延期，就像是從肩膀上放下了重擔似的感到輕鬆，而高處恐怖症的症狀也就從此幾乎完全消失了。但是，他比誰都知道，這並不是問題的解決，當婚期又決定時，症狀要是再患，那可就糟了。

憎惡父親

此後的面談重點，我就放在探究他爲什麼會對女性發生不正常的態度上，要解答這個問題，當然就要追溯到他的童年時期。

恭治君共有兄妹三個，他排行老大。在他妹妹未出生前，他很受双親的疼愛，尤其是他的母親更是把一切的期待和愛都傾注在他身上。而他聰穎可愛，也使他母親覺得高興，甚至驕傲，恭治君也感受到他母親的體貼和美麗。他認爲他的母親是最好的，母親也認爲他是討人歡喜的，就這樣，他的童年時代乃充滿了歡樂。受到相當寵愛的他，當他的母親第一次送他上幼稚園而要離開時，他難過得哭了起來。不過，這種情形後來因爲習慣了，也就自然消逝了。

他父親因爲工作的關係時常出差，因而在他幼小的心靈中，父親的存在像是很遙遠，對他父親只有偉大權威的印象和受過他一、二次責罵的記憶存在。他已記不起什麼原因，他只記到曾有二、三次狠狠的挨過父親的打後，就被關進儲藏室裏去。他在黑暗的儲藏室中非常害怕，因而大聲哭喊及敲打門板，但是並沒有人來爲他開門。從此，幼小的他就深恨着他的父親，同時也着恨沒有來救他的母親。出差回來的父親，對他來說，只是擾亂他和母親間的和諧生活，以及奪走母親的闖入者而已。

這些往事，強烈的銘刻在他心裏，以致現在他回憶起時還有些恐懼，以前，他不曾想過自己憎恨過父親，因爲自己是那樣的尊敬着父親，但現在幼時的記憶一甦醒，他就很淸晰的記得他憎恨過父親。

接着浮上來的是思春期的記憶。

記不淸楚是初三或高一的時候，一向很少和他談話的父親，有一天竟喊了他去，他雖感驚奇詫異，但他去了。父親問他：

「你對將來有什麼打算？」

他沒能答得出來。

「你這孩子怎麼搞的這樣的散漫，想當年爸爸像你這樣年紀時就半工半讀，並且對於將來要作什麼都已下定了決心了呢！」聽到這些訓斥的他，內心就起了一陣反感。他心想：「爸爸那時候的環境和我們現在……」他心理雖這樣想，但沒敢說出來。他沒有回話的勇氣和自信，只是默默的把頭低垂下來。他想：

「也許自己是眞的不中用的，自己是沒有志氣的。」他一想到自己不中用，對前途也就失去信心，對自己的將來也就抱着「反正我不能像父親那樣有成就，那麼乾脆就當一輩子沒出息的小公務員吧」的自暴自棄心理。

這種自暴自棄的想法，直到面談時，他還覺得一點都沒改變。

進入公司後，他的性情一直不穩定，他有時爲了討好上司而工作到很遲；有時想要充實自己，而拼命的讀些專門性的書，但這些都是五分鐘的熱情，他不能定下心有恒的作任何一樣事。因爲在他不穩定的情緒裏面，交錯着有「非趕上父親不可」的焦急和「反正敵不過父親了」的矛盾心理。總之，他在無意識中，經常把自己和父親作比較，比較後就覺得自己比不上父親，比不上父親就自卑；自卑感就這樣發生，並且一直延續下來。

一般的男孩子卽使認爲父親是偉大的，是可怕的，但是到了思春期或成人時，他們對父親的社會地位及能力大抵都能觀察洞穿，並且預測自己也能和父親有同樣的成就，甚至要能超過他，因此就會產生作爲男人的自信。但是像恭治君似的有那麼偉大父親的人，有時就會常感到在父親面前抬不起頭，在這個情形之下，要想克服自卑感，那就非常的困難了，這個道理正和日本童話裏有叫「一寸法師」的故事相同。故事裏的一寸法師把鬼魔驅逐之後，才開始變爲和一般青年那麼高的人。鬼魔（父親）如果過於厲害而無法驅逐時，少年就非永遠當一個身高只有一寸的小法師，而永遠成不了大人。

在第四章裏也會述及，一個兒童如果和父親的「同一感」沒能順利建立，則容易引起自卑的事實。恭治君在幼年時期，深受其母之愛而父愛疏遠的情形下，和父親的「同一感」之建立不易達成，這是很容易想像的了。

像這種由於父親而產生的自卑感，很多都會牽連到性的範疇來。前章裏也會提到，要有男性化或女性化自信的人都要通過和同性父母親的「同一視」來建立的。小時候不能和父親好好相處的男孩子，他和父親的「同一視」將不能建立，他不會有男性化的行爲，他就會像女性似的優柔

，要不然，相反的就會爲了表示自己的男性化，而成爲狂暴者。這些現象雖在兒童時期並不會有太引人注目的問題發生，但是一旦成人之後，就會像恭治君似的，成爲恐怖症，或成爲色情狂。性無能或婚姻生活發生問題，大抵都藏着這種心理背景，而酒精中毒或性犯罪等，也有由於這種性自卑感所引起的。

爲了母親而用功讀書

恭治君，他天性不喜歡探究自己內心的事，所以對於自己的自卑感也就未曾發覺。但是一旦開始探究，他就覺察到他的半輩子就是和自卑感戰鬥的過程。他一進小學就很用功，不過，因爲不善交友，所以也很孤獨。升到高年級時，他很清楚的意識到他把每一個同學都當成競爭的對手，並且被一股怕落後、怕輸給競爭對手的不安情緒所支配。不過，他對用功讀書並不感到痛苦，也許這就是他惟一逃避不安情緒的方法和慰藉之故吧。考試的成績要是很好，他就想飛快的拿回去給母親看。母親看到了他的成績好，當然就會予以褒獎，就會予以鼓勵。他所需要的就是這種誇獎和勉勵。爲此他也曾說：「從某一個意義來說，我像是爲了母親而用功的呢。」如果當時他沒有母親的期待和鼓勵，或許他也就不會那麼用功。

就這樣的，他在補償自卑感上，得到了某種程度的成功，他成爲成績好的學生。可惜的是，這種補償並非是眞實的，他的努力用功不是爲了眞實的求學問，他只是爲了爭取成績與分數而已。他的那種補償，一失去母親的鼓勵或分數的報酬，它就立卽崩潰，因而並無助於他進入公司服務後的實力。他外表的英俊和伶俐的口齒，雖對他有利，但他缺乏內在實力，也逃不過精幹的上司敏銳的眼光，因而他的外表，對於事業上也並沒有太大的效用。不過，他的外表和口齒，却屬於一種爲了使上司對於自己有超過實際才幹的印象的謀略，換句話說，那些都是屬於掩飾自己缺乏實力的方法而已，這些方法和謀略也都是由自卑感而來的。

和母親過份的親近，也會促使男孩子成爲女性化的態度，據某一學者說：「人們的戀愛可以分成好幾個階段，而男性的初戀對象，大多是比自己年長者，這就是思慕母親的反映。」雖然不能說每個人都一定會經過這個階段，但是像恭治君的初戀是屬於這種思慕母性的戀愛，那是毫無疑問的了。在幼年期時，對母親的摯愛比他人强的恭治君，在進入童年期之前尙不能妥爲處理，因而到思春期時，雖和他人一樣，常會由於生理的成熟而有强烈的感情，但是幼年時期之感情還

會反覆的在其中激盪。這種激盪如不能妥爲處理，當然震波就會擴大，擴大到連他本人都受到動搖了。

然而，思春期的青年已非兒童，自然也就不能有愛自己母親的行爲。對於「我要和母親結婚」的話，也會由於社會倫理觀念的影響，不但不敢說出來，連想都不敢想。因此，他們所選的戀愛對象，就是和母親相似，年齡略大於自己的女性。而這種類型的戀愛，也就不能稱之爲是成熟的有責任感的戀愛了，我們洞察了恭治君的初戀後，說他「不是眞心的」，那是一點沒錯。

選擇和母親相似的女性

恭治君後來的戀愛又如何呢？既然與母親相似的女性戀愛，會被認爲是荒唐無稽，那麼其他型態的女性該不會有問題吧！因此他就開始輪流和其他女性戀愛。這種情形在某種意義上可以說是「嚐試逃離母親」或「爲證明自己男性化」的心理轉變，又可以說是「爲了證明自己已不是母親懷裏的孩子，而是已經長大成人可以獨立」的焦急表現。但不管是焦急的表現也好，是心理轉變也好，其實這種一而再的和各種不同性格女性戀愛而不結婚的行爲，都是由於缺乏自信，想躱避結婚的表現。

但是，恭治君在最後（至少是到接受心理矯正時）又選擇了和母親相似的對象戀愛，並且想和她結婚，這雖是諷刺，但却是當然的。因爲她是那麼溫柔美麗而又冷漠，她和母親確很相似，因此他被迷住了。另有一種說法：差不多的男女在找尋結婚對象時，在無意識中，都會找和自己父母親相同型態的異性。也有人說，女人和類似父親的男性結婚，或男人和類似母親的女性結婚的人，婚後的生活都是美滿幸福的。這雖是有某種程度的正確性，但問題是還要看其相似的程度如何，以及在幼兒期和父母親的關係如何才能確定。

恭治君對其母親之摯愛過於强烈，而且又未加以處理消除，任其帶到青春期，再加上她又（未婚妻）那麼和他的母親相似，因此，他被她强烈迷住的同時，也把不滿於母親的情感加諸於她。也就是說，自己雖深慕着母親，但當父親回來時，母親就成爲父親的人那種不滿，還有，如果眞正的要把母親據爲已有，又怕受到父親猛烈報復的不安，也在下意識中混入對未婚妻的感情裏去。像這種複雜的愛憎和自卑感，乃劇烈的折磨着恭治君。

把以上的問題完全的解析清楚，並使恭治君能正視這些問題，共花了十個月的時間。十個月

後他對TAT及羅沙檢查的結果，已毫無抵抗的能予以接受，並且抱着很大的興趣，自己也參加分析甚至予以補充了。從此，我就中止了和他的「面談矯正」。而他和她乃在第二年的春天舉行了婚禮。心中的問題完全解決了，能以明亮的眼睛正視自己太太的恭治君，第一次能以獨立的人格認識一個女性，這個女性雖然有和母親相似之處，但也有更多不同的地方。然後他產生了自信，自信她是最適於自己的好伴侶。而她對他的痛苦也能予以理解，兩個人就幸福的朝着第二人生的大道前進了。解決了心中問題的恭治君，眞像是再生的人咧！

三、隱藏着的自卑感

面對自卑感

恭治君的症狀其關鍵雖有：對父親下意識的反感，對母親的摯愛，高水準要求，對女性的態度等等問題，但這些問題集結交錯之焦點，一語以言之就是「性的自卑感」。然而，恭治君本身對於這種自卑感却根本就沒有發覺過，這是很値得注視的。

當他意識到自己有自卑感時，他的高處恐怖症症狀也就自然的消失了。進一步，他對症狀的原因加以探討後，能理解到在下意識底層裏的幼年期對父母的感情，並予以再體驗後，他恢復了自信，並且能開始其新生活了。

假若，他不接受矯正面談，不能正視自己心中問題，他心病未予治癒就結婚，那結果會怎樣呢？對太太持有正反兩面矛盾感情（Ambivalence）的婚後生活是斷不能獲得美滿的，如果演變成爲性的問題，那麼不貞、夫婦間的冷戰、熱戰、甚至帶給孩子們壞影響等等，早晚是會發生的。如果和這些不幸的婚後問題來比較的話，結婚恐怖症還算是幸運的呢。因爲這對於兩個人來說是個大的考驗，受得住這種考驗，才能帶來眞實的幸福開端。當然了，能受得住這種考驗，恭治君本身積極想克服的意欲，以及其自我的强靱也是功不可沒的。

當自卑感在患者本身未覺察到之際，或已到了嚴重階段還自我矇混時，都會產生很不良的後果。例如，不良少年們就是如此，他們大多是自卑感者（就因爲自卑才爲非作歹），只是他們察覺不到自己是自卑而已。雖然有的稍微能覺察得到，但他們却不願意承認。並且爲了逃避自卑，他們所表現出來的就是爲非作歹，像哲雄君、K少年的情形就是這樣。

不過，像這種閉着眼，看不見自己的自卑感者，並不僅只是恭治君和一些不良少年而已。在此，我們再次的來回想一下周一君的情形。天資聰穎，性格內向的他，從高中時代就受到了自卑感的困擾，這是他比誰都還淸楚的。其實他自己也並不是無視於自己的自卑，他想正視它，但是最後果眞的正視了嗎？

當他接到了不如意的成績單時，他就不能再客觀地正視自己了，他不能認定那是他花了一年看時間用功所得來的成果，他也不認爲那是對他客觀評定的成績。對於成績單上的成績他不仔細的，也不反省自己和探討成績不好的原因，相反的，他却把它撕成片片扔進字紙簍裏。這還不够，他還非逃出自己的宿舍不可，他想儘可能逃得遠遠的，遠到再也看不到自己成績單的世界—死—裏去。所幸他沒有那樣作，他打消了死的念頭。但是回到家鄉，令人後頭痛的作業又在等着他，使他再次的又要面對自己的自卑和受到自卑的困擾。

像周一君這樣，一方面意識到自卑，一方面又受其困擾，並且能一直堅持下去的人實在很少很少。自卑感愈深，那麼這種堅持到最後的情形也就愈是不可能。讓我們再舉一個不同的例子。

一位臉上有痣的女性

秀子小姐是位沉默的女性，沉默得有時到我家來玩時，雖然大家在一起，但我們會覺得她似乎不存在。聽說，她是某專科學校的學生，但是有關於學校的事她很少提及。她像是很怕他人注意她，所以在大場合裏或容易引人注目的行爲，她都不去參加這是不用說了。交男朋友，當然不會，連和同性的朋友出去玩，她也沒有過。別人問她：「爲什麼？」她答曰：「總是……」聽她回答的口氣，像是知道自己的孤僻。她對自己行爲之所以孤僻，大致是瞭解的，因爲她的左頰有一顆很醒目的紅痣。當她還是小孩的時候，母親對她的紅痣很是關心，因而就帶着她到處去看醫生，希望能消除那顆紅痣，結果總不能如願，現在她母親以及她本身對於消除紅痣也都像是死了心。而週遭的人也都安慰着她說：「沒關係了，那顆小痣何必那麼在意呢！」但是，人就是這麼奇怪的動物，別人愈是說沒關係，本人就愈是在意。

我有一位皮膚科的醫師朋友，我把該少女的情形請教於他，他說：「帶她來看看嘛，也許是可以除掉的。」她對於醫師能消除她紅痣的信心早已消失，她不準備再去看醫師了。經過我一再

的說明，現代醫學日新月異，昨天治不好的，也許今天就能治也說不定，最後她總算是接受了我的勸告，而到皮膚科醫師那裏去接受診察了。

數週後我再遇到她時，她的紅痣已淡了很多。我就說：「好像已看不出來了嘛！」但她還是說：「不行呀！還是很顯眼呢？」她不認爲診治已收效果。

二個月後，她的紅痣已完全消逝了。我以爲紅痣一消除，她的自卑感也就會跟着消失，自卑感沒有了，她心情開朗，表現於臉上的也就會快樂活潑才是。然而，事實上却不然，她的表情非但未見開朗，反而比以前更加晦鬱了。她說：「不知怎的，最近的心情老是焦慮不安，晚上也睡不着。」聽了她的話後，我知道她心理的問題已不簡單，所以就予以實施矯正面談了。面談的經過簡單的綜合如下：

紅痣是隱藏自卑感的假面具

剛開始接受皮膚科的治療，也就是說，他的紅痣漸漸的開始轉淡時，她的內心就興起了一股說不出所以然的不安情緒。藉助「矯正面談」，她找到了這種不安的原因，她察覺了自己所焦慮的事實。她內心裏有種熱切的希求，她想交男朋友，她想熱烈的戀愛，並且要舉行豪華的婚禮，她也想在婚前找個好職業，空中小姐就是她心中暗地裏所嚮往的職業。像這些以前由於紅痣的關係而蒙住的希求，竟一時像幻夢中的宮殿似地一個個在眼前展開，而她也有將其一個個據爲己有的衝動。當然了，這些希求並不能像變魔術似的一變就能到手；而是每一個都需要經過努力奮鬥後才能獲得的。臨到這種處境的她，才第一次發覺到自己以前所看不到的眞實的自己。而那些希求和她之間的一道巨牆厚壁，就是她縮隱的盤算和自卑感。在以往，所有這些都委諸紅痣，像戀愛啦、結婚啦、工作啦等等，她都認爲如果沒有紅痣的話，都能順利的成功。然而，紅痣一消除，藉口就沒有了。既然推諉的藉口沒有了，那她就應該勇往直前去獲取她所希求的東西才對。但是，在這方面她既膽怯又懶惰。

回顧她的童年期，那時的她對於自己臉上所有的那塊紅痣並不在意，雖然有一兩次受到頑童的嘲笑，她都還可以忍受得了，因爲那些頑童的成績遠不如她。在鄉下的中小學裏，她總是保持前五名內，在功課上有充份的自負，所以她就不在乎嘲笑了。但是這種情形却在高中一年級時變了。高一時，父親奉調到都市服務，她也跟着家人搬到都市來了。到都市後，轉學算是順利的辦

妥了，但是鄉下和都市的程度差，使她的成績名次下落很多，而且她也感到都市的同學穿着打扮都很講究，從此，她開始注意並且關心自己臉上的痣了。就這樣，她慢慢的沉默了，她變成了一個不表露主意的女孩子，她已不再那麼用功，當然成績就逐次的低落了。

到現在，她才瞭解了當時自己轉變的眞實原因。當時她把不能適應於新環境的責任，完全轉嫁於紅痣上。雖然她感到同學們的功課及魅力都比她强，但她却不承認。她不努力用功，不與朋友交往，以適應新環境，却去緊緊的纏住自己的紅痣。換句話說，她把學力和社交上的自卑感都推到紅痣上，特別是她以臉上的紅痣爲藉口，而放棄了以後所有的努力。

當紅痣消逝之時，也就是說她的假面具被揭開之際，她第一次看到了可憐的，但却是眞實的自己形像，不安和焦急就是由於雖然發覺到以上的眞實情形，但却還不甘承認現實的一種自我抵抗而引起的。她的「自我」還不能眞實的正視自己。藉口一旦去除，她就該筆直的往自己的目標前進才對，但她却爲了廻避它，而想作最後的掙扎。

把以上的這些事實都完全的領悟了之後，她才眞實的開始變了，她變得能眞正的努力用功，也能和同學們交往了。她瞭解，不管是結婚、戀愛都先要自己好好的自我改造不可，因而不再焦慮，她顯得自然、沉着、漂亮、端莊，表情也非常開朗了。

任何人都有假面具

其實像秀子小姐一樣，這種掩飾自卑感的假面具每個人都有。人們雖然感到自己有自卑感，但却非常不願意去正視它，並且設法巧妙地轉嫁到其他的事情上去。這種掩飾的假面具，當然是不只紅痣，我所認識的一個公司職員，他明明是畢業於大學的夜間部，但是每當他遇到自己不會的問題時就說：「嗯！我不知道，因爲我不是大學畢業的。」在資格上，夜間部和日間部並無不同，但是他爲什麼會說出這種話來呢？當然，社會一般觀念重視日間部，輕視夜間部的風氣也有關係，但是他的這句話如作不好的解釋，那就是說：「如果我是畢業於日間大學的話，那種小問題根本不算一回事的。」反過來說，他就是把自己能力上的自卑感轉嫁到學歷上去了。

還有一些到外國去留學或考察研究的人，也常有過份的强調自己不懂該國語言的事的。當然，不懂外國語是很大的障碍，但是如果太過份的强調，那就變爲一種借詞。在自己的專長範圍內會感到自卑，本人既難以啓口，他人也不易接受，因此，以「不善於外國語言」來作藉口，那就

好多了。這種情形不但是成年人有，在思春期中，已稍觸及發達中自我的年青人，也有很多這種例子。這些青年們，他們雖非眞有病，却常要去看醫生，症狀都說是鼻竇炎。醫生要是說鼻子沒有毛病，他們不是埋怨醫生是庸醫查不出毛病，就是會另找其他的毛病去看醫生。他們也會常說：「我鼻子有毛病，所以成績不好」、「因爲得了鼻竇炎，所以腦筋也壞了」等等的話。其實，他們成績不好既非腦筋不好，也不是不用功，他們之所以說這些沒有醫學根據的話，缺乏衛生常識及受醫藥的宣傳廣告亦有關係，但主要的是想利用鼻炎來作擋箭牌。他們以病爲由，來掩飾成績低劣的心理活動，本人當然是意識不到的，但是我們從他們如果順利的通過了考試時，鼻病自然就痊癒的情形來看，就可相信他們心理確有這種關係了。

四、克服自卑感之道

正視敵人

從以上各章所述的內容來看，相信讀者們已概略知道我想要說的中心要點了吧。前幾章裏業已委婉的說明了有關克服自卑感之道，現在就把這些綜合的予以整理敍述如下：

第一、克服自卑感，必須先要正視自卑感。武林有句名言說：「用劍之奧祕在於眼」，意思是說，揮出之劍能否制人於死命，端看出劍之前，洞察對手弱點之眠力如何而定。盲目的揮劍，只是給予敵方製造機會而已。出人意表的奇襲，不管敵人是如何厲害頑强，也能予以制服。所以要言作戰，就必先將先敵人洞察淸楚，尋出弱點，猛烈攻擊，方能建奇功收奇效。

人們雖常受自卑感之擾，然對自卑感之實體却無所知，敵情不知，當然就違論攻擊了。吾人欲克服自卑感，就必須先查明眞正困擾自己者究爲何事，能探究出眞事，才能導出實因，也才不致爲掩飾眞因的僞裝所矇蔽。或許吾人中亦有不少如秀子小姐似的被掩飾的僞裝所矇住的。欲克服自卑感，首須將此僞裝揭開，而揭開之法，首應冷靜的思考，思考自己之自卑感起於何時？爲何而起？未患有自卑感之前，狀況又如何？童年時之想法爲何？設若自卑感之因（自己認爲的）現在立即消逝，是否能眞正的感到幸福等等。如此之思考，將有助於揭開矇混自己眼睛之僞裝物。

第二、善用補償性的功能：經過以上思考之後，若查出眞正原因，又當如何？果如此，則應回顧第三章「自卑感之源」中「補償性努力」一節所述之患有口吃之狄摩西尼斯成爲雄辯家，矮

小之拿破崙當上皇帝等能產生奇跡之補償性之功能。

口吃也罷，不善寫字也罷，或學校成績不佳等之能靠自力矯正者，卽應集中全力予以矯正。此種能將已往之短處變爲現今之長處者，名之爲狄摩西尼斯型之補償。其他如自力所不能矯正者，諸如身材矮小，缺乏某種天資，身體缺陷等，卽應集中努力於其他方面。身體有缺陷，則轉而努力用功，容貌不美，則以優美談吐補之，此等情形名之爲拿破崙型補償。只要能發現眞正自卑原因，卽不管運用何種型態之補償功能，均應積極集中全力以赴。果能如此，則當能克服之矣。

第三、審視自我領域：有關自我，諸如「自我領域」或「自我區分」等均應予詳思審視。

自我領域之分割未完全者，易患自卑感。此種人之特徵爲：遇有考試成績稍差，稍有失言而受嘲笑，運動或遊戲敗北等就立卽會心中煩燥異常。此種人卽使遭遇非常微小之失敗、亦會卽刻影響身心行爲，亦卽會馬上傷及自我。爲避免自我受傷，卽應將自我清楚的分割成數個領域，並將其中最具信心者置於中心。這也就是自我區分的確立。只要將自己的長處或自己最具信心者置於「自我領域」的中心，則其他方面既使失敗或不如他人，也會不在乎的。像一流運動選手，他們不會爲學業成績所困擾，更不會爲此而成爲恐怖症。學術上有成就的學者，他們絕不會爲了運動方面不如人而覺得可恥。然而未具有這些中心的人們，就容易陷入自卑感而爲其所苦了。

青春期之青年們，他們或許尚未發現自我中心之領域，對於自我之分割或區分，或許尙在摸索之中，在這種情境下，卽使受自卑感所困，那也無須憂慮，不但無須顧慮，而且還可以說是正走上正常發育的一種證據。受着自卑感的困擾，的確是很苦，但是有必須受困的理由，因此，接受困擾還遠比矇着眼睛，自己騙自己來得好。隱憂可以助人成長，爲了怕憂慮困擾而不敢正視自卑感，甚至否定自卑感的少年們，你們對於K少年和周一君的遭遇不會感到可怕和惋惜嗎？他們就是中途想放棄困擾的典型人物。

總之，不要以爲世上只有自己一個人患有自卑感，自卑感是每一個發育正常的青年所應有的；不要以爲克服自卑感是一朝一夕的事，而是要有兩年三年，甚至五年以上的長期抗戰決心不可的。

假若您已過青年期而仍爲自卑感所擾，那情況就比較嚴重了。雖然如此，但也無須悲觀，因爲能自己感覺出自己有自卑感，那要比自己感覺不出來的好的很多很多。因爲您感受到困擾、那也就是等於走上克服之道的關係。

最後，我們且再將「把有自信的部份置於自我中心」的要領特別提出來說明一下。

如果我們想將自信的部份置於自我中心，首先就必須將自己的「自我分割」情形，及其是否能適應環境等加以檢討。譬如說，自己的性格比他人內向，但却從事於推銷的工作，而且又把這種工作當作自己一生最爲重要的部份，這麼一來，如果要想免於自卑感的困擾，那就太難了。在這種情形下想克服自卑感，若要不是改變職業，將自己的才能轉投到適合自己性格的工作上，就是要改變自我的觀念，把職業生活所佔的中心位置，從自我中心移開而換之以其他的事物。

設若妳是女性，妳對於成爲一個成熟的女性，既未感到高興也未有自豪感，妳就勉勉强强的結婚當家庭主婦，那麼妳現在可能已對結婚生活感到不滿，同時也成了自卑感的俘虜了吧。妳可能會常埋怨於自己之爲女性，會常不滿於自己的家務工作，而羨慕男性之能到外面工作，同時，一聽到鄰居的某某已買了彩色電視機啦，對面某某的孩子已考進了東京大學啦等等時，妳馬上就會無名火高三丈，大感憤怒吧！如果有這種現象，那就是妳的「自我區分」的建立尙未臻理想，可能是妳不滿於當家庭主婦，而主婦業偏又佔着妳自我同一性的中心的關係。克服之道，就是將主婦業從妳的自我中心移開，而塡之以自信是自己專長的事物，並且努力予以開發。換句話說，就是把自己最有自信、自己最具權威的事物當爲首務，而把結婚生活置於次要地位。

如果這種安排是不可能的，自己除了做家庭主婦外，其他什麼也不會的話，那麼妳就該將主婦業貫徹到底，妳就該努力研究有關家事的學問，一直到自己自信己成爲專家，成爲一流的家庭主婦或成爲最成功的母親爲止。如果認爲家事一般都太繁雜而無從着手的話，那就不妨從一些自己所喜愛的專門性的學問着手。這種學問包括育嬰（育嬰專家和育嬰媽媽有很大的差別）烹飪、裁縫、裝璜或者手藝、插花、茶道等等專門性的家事。對於這些專門性學問只要選擇了一種，就該深入的予以研究，直到自己認爲並不次於眞正的專家時爲止，有了這種自信，並且以這種自信來建立起「自我」的話，那麼我相信妳就不會再羨慕旁人，也不會再埋怨自己了。

五、孤獨的奮鬥

找專家商談

以上的三種方法，並非是所有的自卑感者都能予以克服的萬靈丹，像以下的情形，如果運用

這三種方法仍不能奏效時，那就該要找專家來矯正了。

當一個人對自己的工作並未感到不合適，推行也很順利，成效方面也頗受第三者的欣賞，家庭生活也並無不滿之處，總之，他的一切在別人看來確沒有不如人之處，但他總覺得有不如人的地方，他對自己總缺乏自信，因而有時就有很不安的情緒產生，他曾認眞的探討過這種情緒發生的原因，但是總探討不出原因來，或者是探討出來了，但結果却不是眞正的自卑感原因，而是一種掩飾自卑的假面具而已，眞正的自卑原因還還無法探討得出來。我想，深受着自卑感困擾的人，大多是屬於這種找不出眞實原因的人。

像這種情形，自己再怎麼探討研究也找不出解決辦法的人，那該怎辦呢？有這種情形，我就要毫不猶豫的勸他趕快找專家商談對策。像心理治療家、心理面談家等臨床心理的專家們，以及精神科醫師等都會爲你解決這些問題。

很可惜的是，現在一般的人都羞於提出這些心中的問題來接受矯正。我眞不了解，人們在生理上發生病狀時，就會毫不猶豫的去找醫師診治，爲什麼比生理更複雜的心理發生了病狀，還羞於求醫而想自行治療?!當然了，通常的感冒，自己是可以用自己所喜愛的療法，或以蛋酒，或以黑燒梅干等來自行療治，如果再重一些的話，也可以買一些成藥來吃吃就可以的，但是如果發高燒，燒到連肺都快燒壞了，還不去看醫師的話，那就有些胡來了，生理的毛病如此，心理方面的毛病更是如此。因此，你如果有自己不能解決的心理問題發生時，就該從速的請專家予以矯治，我很希望這種習慣能早日建立，以使每個人都有健康的心理，來開創光明燦爛的人生。

受着心理病態所煎熬的人，任何人都會想儘快地予以治療，但是有些人自己雖受着困擾受着煎熬，而自己却不知道的，也有些人則認爲，使自己苦惱痛苦的是自己而非他人，因此就不願去依賴他人而想自行解決的。對於這些人，我倒想對他們作如次的建議。

和自卑感戰鬥就是和自己戰鬥

當你找專家爲你矯治自卑感時，你必須牢記，執行矯正的是你自己而非專家，不管你是否找專家矯治，要能治癒自卑感的，除了你自己之外，別人都無能爲力。專家們所從事的，只是從旁協助，幫你理解獨自的問題，然後指導你該走的路，或扶持你，使你不致絆倒而已。你要走的路，誰也不能替你走，因此，當你有心病時，認爲依賴他人來矯正是懦弱，這種想法是錯誤的，因

爲一個人要是在黑夜中迷路，他可能在原地裏逗着圈子走不出去，這時，如果問問他人，得以指示出正確的方向，或拜託拜託他人照亮迷路，那並不能算是懦弱的行爲。

與自卑感戰鬥就是和自己戰鬥，因此這種戰鬥是孤獨的，雖說孤獨，但你也不能忘記是有啦啦隊在爲你聲援的，不要忽略這種聲援，並且應予充份的利用，以期能旗開得勝，早日獲得豐碩的戰果。

自卑感與「責任」

同樣的，你如果認爲已經委諸專家全核矯正，便抱着一切由他人來處理的想法也是錯誤的，自己的問題必竟是非自己積極來處理不可的。

對於產生自卑感的責任，究竟應由何人負責的問題，我相信也有種種不同的答案，不過，要是讓我來作答的話，我要說那是患者本身的責任，同時也可說非患者的責任。這話怎說呢？因爲從自卑感原因的方面來考量的話，至少在剛開始的時候，大致都可以說並非患者本身的責任。就如前面所述者似的，人們都是從與生俱來的不幸環境中產生了自卑感，這不能算是患者的責任，但是，其後的克服責任就屬於患者本身，除了患者之外，任何人都不能負起責任了。以前有一首流行歌，歌名叫「誰使我變成了這樣」。最近的青少年們，如果被斥及行爲不檢或性格乖謬時，他們都會推諉塞責地說：「那是父母親的責任。」這種推卸責任的心理，雖然每個人都會有，但一個人如果沉迷於這種心理，他就永遠不可能從自暴自棄的漩渦中逃脫出來。

大船禮子小姐的情形，諒讀者還記得吧！她爲貌美的姐姐所影響而生活在晦鬱裏，但她在接受專家的幫助開導之前，對於這種事實，她還不會意識到。當她在專家的幫助下，冷靜的回顧過往時，她開始瞭解了很多以前不曾意識過的事情。此時，首先在她心裏所感覺到的，就是她對其姊姊及母親的强烈的憤怒感情，她在專家的疏導下，內心有了安全感，因此她把內心的這種憤怒感情全部吐露了出來。曾有一次，她從面談開始以至結束，她都在發洩這種感情。她說：「如果姐姐的擧止不那樣的驕橫，父母親能稍爲對我關心點，也許我就能免除這些苦惱的自卑感了，我的不幸和苦惱，那都是由於他（她）們而起的。但是，這些事實以前我都不敢說出來，不但不敢說，有時連想都不敢想，其實我是一直的在恨着姐姐，也恨着父母親呢！」

像這些平常不敢吐露的感情，她在專家的疏導下，很淸晰的統統予以吐露出來了。不過，她

如果永遠的停留在這種埋怨的階段，那就只有百害而無一利了。萬一在這種階段中，就停止了事家的矯正，那可能使她的餘生都會在「恨人」的狀態中過去，果眞如此，那是多麼的不幸啊！所幸這種情形並沒發生，在繼續的矯正過程中，很自然的，她的情況一直在進步與好轉，好轉得運我都有些吃驚。她說：

「不過，仔細的一想，姊姊生爲美人，那並非她本身的責任，同時，父母親之會特別喜歡美麗乖巧的姊姊，那也是人之常情。而且，現在要想恢復到兒童時代，去接受父母的關心和愛護，那也是不可能了，現在光埋怨父母親也於事無補。我既然長大了，父母親也不能對我有太多的幫助了。其實，我讓小時侯那種不正常的心情逐日成長，而自己不會予以改變，我自己是有責任的。此後，我除了以自己的力量來改變自己不正常的心理來擺脫痛苦外別無他法了，我相信我是可以改變自己的。一想到我能自我改變，不知怎的，我的眼前就顯出了一片很有意義的競爭場面了。」大船禮子小姐，她把自卑感的責任完全由她自己負起來的情形，由她此後的表現來看，她所說的一切絕非是虛構的。

六、心理療法的種類

最後，就現有的各種心理療法簡單的予以介紹如下：

心理治療所能治癒的，當然並非僅只自卑感而已，對於以恐怖症爲主的一般精神性障碍也能予以醫治。不過，因爲自卑感是恐怖症的原因，而且也會由恐怖症的症狀而表露出來的關係。所以心理治療的範疇還是以自卑感爲主。對於心理治療也有很多的學說和派別，玆將主要的介紹說明如次，患者如有需要，可從中選擇適合於自己的方法來從事療治。

面談矯正法

面談矯正法亦稱心理商談。此法係心理學者和被治療者直接面對面的商談，而在商談中實施矯正。這種方法因爲單是從事身世境遇的商談，因此必須具有高度的心理學技術和廣泛的常識。這種方法中又有「非指示的面談矯正」和「精神分析的面談矯正」兩大傾向。同時，以前雖是心理學者和被治療者一對一的實施面談，但最近也很盛行着由好幾個患者組成一個組，然後由一個

心理學者來實施面談的所謂「多人面談矯正法」了。

非指示面談矯正法

此法係美國之卡爾・羅查士所發明，它以「人人都具有解決問題能力」的信念爲基礎，其特徵是治療者對患者全不做任何指示，只讓其盡量的述說，而在其述說的過程中，不管他說些什麼，治療者即不予反對也不予批評，只是徹底的容納患者的意見而已，治療者只是像一面鏡子似的映出患者想要說的話而已。經過這種方式的面談之後，患者他自然就能自己覓致解決的途徑。

多人面談矯正法

把患有同樣問題的患者數人，乃至十數人，集合在一起，編成一組，治療者就像會議的主席似的和患者們一起自由討論。在討論中，患者會發現內心存有問題的，並不僅是他一個人而已，當他們瞭解意外的竟有那麼多人患有同樣毛病時，他們內心的癥結就會解開，然後經過自由討論後，他們將能夠互相的瞭解問題，並且互相的批評或忠告。這種批評和忠告要是來自他人，必然的他們不易接受，但是由患有同樣病症的人提出來，他們就會認爲是眞實可靠，而予以容納接受，這種方法就在這種情形下，全組的人就會進步就能獲得矯正。

精神分析

此法係爲弗洛伊特所發明，不過現在已分成有重視「性」的正統派，和重視社會性影響因素的新弗洛伊特派，以及特別注意「自我」效能的舊弗洛伊特派等好幾種派別。

這種方法是以分析精神問題爲主題，認爲人類不管是精神活動或肉體行動，在活動的背後都藏有動機，治療者就是把重點放在說明這種動機上。在治療的過程中，治療者很重視患者的過去，特別是幼兒期的事物，因而會要求患者回憶過去，並且將回憶到的事物毫不隱瞞的說出來，治療者從患者的回憶中即能追查問題發生的原因。不過，治療者並不是把發現的原因老實的告訴患者以行矯正，而是讓患者在面談中回復到過去和父母兄弟的關係上去後，再予以矯正他當時所種下的不正常心理，換句話說，就是讓患者回復到過往，去正確的體驗當時的生活，從這種體驗中予以矯正。眞正從事這種治療，雖然需要花費很多的時間和金錢，但是時至今日，大多數的人都

把這些理和技術適當的在面談矯正中予以採用。

催眠術

此法在十八、九世紀的歐洲很是盛行，而弗洛伊特的精神分析也是由此法脫胎而出。人們在催眠狀態時，對於催眠者的話都能接受，催眠術就是利用這一點來從事心病的矯治。例如：催眠者要是向催眠中的患者暗示要袪除自卑感時，患者醒來後，自己雖已忘記受暗示的情形，但這種暗示的效果却還仍舊留着。這種催眠暗示要是反覆的實施後，就能慢慢的消除自卑感乃至其他的症狀。

不過，實施這種方法後，只能將症狀消除而不能除去原因，因此如果濫施此法，反而會使內心的問題加深，而有成爲依賴治療者的危險。爲了消除這種危險，最近已將此法與他法合併運用，合併運用的方法中，有一種叫自律訓練法，此外，讓患者實施自我暗示的方法亦被採用。

森田療法

此法爲森田正馬博士所發明，是日本獨特的心理療法，它深受佛教的影響，乃是以自我鍛鍊爲主要療法。患者要接受治療時，就要到沒有治療設施的地方去（即所謂住院），然後在開始的數天內要保持絕對的安靜。爲了達到這種安靜要求，患者必須遠離所有的外界刺激，讀書寫字說話以至散步等都不被允許，沒有必要的話，患者只能在床上躺着或靜坐。數天之後方可作些極輕微的活動，慢慢的才又允許做些較重的工作或讀書，最後才能由院內職員陪同外出，這種方法所實施的就是一種使患者能恢復眞實生活的意志訓練。

在這種生活中，由於患者在初期時不受外界刺激，沒有使他精神紊亂的事物存在，他就能面對自己內心的煩惱，並且會感到深重的煩悶。這時，他就不能逃避煩惱，也就是說要他積極的去面對煩惱。這樣一來，患者的內心就反而會平靜下來（這種平靜的心情，以往由於有一種想逃避煩惱的心愫作祟，所以都不會有過），平靜下來後就會感到無聊，就會想做些工作，利用這種自然的意願，而慢慢的賦予工作，他怕失敗的不安，以及對工作的重荷感都會消失，自然就有樂於工作的心情產生。最後才漸漸的讓他和社會接觸，以培養其抵抗力，他一有抵抗力後，如果再想起以前的問題（例如怕考試等）或再置身於以前的問題中（例如實際參加考試等），他都能以平

靜的心理予以處理。

行動療法

此法係由英國的艾森國博士所提倡，是將實驗心理學，特別是將學習理論實際予以應用的一種方法。

人類或動物，一般要是反覆地接受獎賞（像給予餌食等的愉快體驗）的動作後，就無須實施懲罰（疼痛等不快的體驗）動作的情形，心理學上的術語就叫做「學習」。患恐怖症或犯罪等的不正當行爲，要不是由於錯誤的「學習」結果，就是「學習」不能順利的狀態下所導致的。

例如，一隻老鼠，讓牠進右邊的籠時就放電觸牠；讓牠進左邊的籠時就給予餌食，這種情形只要反覆的實施幾次後，這隻老鼠就會直接的進入左邊的籠，到此就算是「學習」完成了。但是，牠第一次所觸的電要是太過猛烈的話，之後牠就會害怕得蜷伏起來，牠既不想進右邊的籠也不想進左邊的，要不然就會毫無目的的在裏面團團轉。還有，在最初時候，一開始獎與罰就未予規律化，那麼搞糊塗了的老鼠牠也會跑到，甚至經常的跑到放電的籠子裏去。變成這樣後的老鼠，牠的「學習」就不能成立了。這種情形，正如我們向患有恐怖症的人說：「你的不安眞是無謂的庸人自擾的。」這樣幾次的勸誡都不會發生效果的情形是相同的，還有，我們只是一味的向患有自卑感的人說：「要振作，要有信心。」或向一個慣犯說些勸誡的話，甚至予以加重處罰，其得不到效果的情形也正是如此。

要矯正這種症狀，首先就要祛除他們受到不安的打擊原因，讓患者的情緒平靜下來後，才慢慢的讓其完成「學習」。對於一連串遭受到失敗，認爲自己已不行的小孩，矯正的方法是要出些極簡單的問題，使他都能答得出而給予成功的經驗（絕對不能讓他有答不出的失敗經驗），這樣反覆的予以實施，使他有「只要我肯作，照樣可以成功」的信心後，他的「新學習」就算是完成了。

其他，諸如一般所實施之轉換心緒的方法或作業的療法等，也都是些很好的心理療法。宗教性的修養方法，也可以納入心理療法。譬如坐禪就是被森田所採用，瑜珈也被巧妙的應用在自律訓練法中，天主教的懺悔，其功效也能與面談矯正相比擬。

這些種種不同的方法，並非是相互排斥的，而是根據個人的性格及所好或症狀，而予以適當

的分開應用者，有時也可以合併來應用。以上簡單的介紹，實在是意有未盡，因此我想建議讀者們，如果對於這方面抱有興趣，不妨再深一層的研究一些有關的文獻，或實際的予以嘗試，我相信會有很大的成效的。

後記

我們兄妹三個都是專攻心理學，因而經常在一起提出「自卑感」來加以討論。

美國心理學家奧爾寶多曾說：「世上沒有自卑感的人是絕對的少數。」為此，我們在討論中就常提出一種想消除自卑感的構想。我們認為任何人都會重視自己脆弱的一環，但却不能進一步的也去重視和關心他人的脆弱心理。人們如果都能這樣，或許自卑感就能從這個世界上絕跡，而人類也或許能生活在意想不到的幸福中了。本書就是基於這種構想，而舉出甚多例子來加以說明的。

本書常有「我的……」等作者的體驗敍述，這種體驗並非單指我個人，而是我們兄妹三人共同的，特別是以家妹相場幸子的話為主的。還有書上人物，因屬眞人眞事，所以都假以他名。

在我從事面談心理矯正的工作中，不斷的遭遇自卑感的問題，這些自卑感的患者中，大多是自己把自己圍困在自卑感中，而苦惱地掙扎着，並且以縱有解放自己的線索擺在眼前，也未能發現的人居多。

我雖然不信人們能經由書本而使頭腦聰穎，使外語能力增强，但是，從書本裏可以充份獲得打開光明大道的線索，則是我所深信不疑的。但願本書能作為一個克服自卑感的指標，而對讀者有所助益，則幸甚矣。

相場均

著者略歷

相場均

一九二四年十二月五日生。

日本早稻田大學心理學系畢業後留學美國。並赴西德宙級嚴大學研究，現任早稻田大學副教授，著作有「性格」及「心理學教材」等，獲有醫學博士學位。

相場覺

一九三〇年六月二十二日生。

日本東京大學心理學系畢業後留學英國。並赴美國哈佛大學及密西根大學研究，現服務於北海道大學心理學研究室。獲有哲學博士學位。

相場幸子

一九三六年二月二十五日生

日本早稻田大學心理學系畢業，曾任家庭法院調查官，並曾服務於美國加州大學及密西根大學。現任北星學園女子專科學校講師。

馬健記圖書發行公司
THE GRAND CULTURAL SERVICE CO.
香港九龍旺角通菜街一○三號
103, TUNG CHOI STREET, MONGKOK, KOWLOON, HONG KONG.
TEL. 3-956689 3-956685

人類文明的昨日、今日、明日

神秘的飛碟……3.00
神秘的百慕達三角……3.00
不明飛行物……3.00
外星人在地球……4.00
失去的文明……4.00
地球文明的預言……4.00
上帝駕駛飛碟……3.00
文明的歷程……4.00
宇宙萬年後……5.00
地心的世界……4.00
史前星際大戰……5.00
我們不孤獨……5.00
銀河探秘……4.00
奇幻的星際旅行……4.00
G場磁力與光子旅行……5.00
鐵幕國家幽浮(UFO)事件……4.00
無線電宇宙……4.00
天體引力與星際交通……4.00
低引力的月球世界……4.00
外星人後裔——馬雅族……4.00
永恆之星 —— 太陽……4.00
大奧秘……4.00
太古文明之謎……5.00
神秘的宇宙……5.00
外星人的奇蹟……6.00
沉沒的古文明……4.00
北京人之謎……5.00
金字塔之謎……6.00
人類——外星人的子孫……5.00
公元2000年……4.00
世界文明的危機……5.00
太空神秘穴……4.00
宇宙前衛科學……5.00

通俗心理學叢書

有趣的心理學……5.00
日常生活心理學……6.50
心理學應用引例……5.00
性格行爲的精神分析……5.00
靈感與超心理學……5.00
女性心理學……5.50
自卑感——病態心理學……6.00
人格心理學……5.00
婚姻心理學……5.00
男女心理學……5.00
個性心理學……8.00
人類性心理……6.00
心理測驗……6.50
心理百態……6.50
心理學初步……4.00
人性探索……5.00
性格學……5.00
病態與變態心理……4.00
心理病治療法……5.00
青春男女的生理與心理……5.00
欲求的心理……5.00
成功心理學……6.50
處世心理學……5.50
愛情心理學……5.50
嫉妬心理學……5.00
幼兒心理學……6.50
心理學解夢……5.00
語言的心理戰……5.00
催眠術入門……5.00
自我催眠術的應用……5.00
性格透視……5.50
人心透視……5.00
應世心理學……6.50
超心理、超自然……6.50
實用心理學……6.50
羣衆心理學……5.00
廣告心理學……6.50
商業心理學……6.00
心理年齡入門……6.50

卡耐基做人處世叢書

人性的弱點……4.00
影响力的本質……4.00
人性的優點……4.50
語言的突破……6.00
快樂的人生……5.00
偉大的人物……4.00
寫給女孩子……4.50
人性的奥妙……4.00
人生的光明面……5.50
突破性成功術……4.00
生龍活虎過一生……6.00
人際關係……4.00

邱永漢賺錢學

1 如何賺錢……6.00
2 致富經……6.00
3 借款入門……6.00
4 投資秘策……7.50
5 如何跟銀行打交道……6.00
6 商場必勝術……6.00
7 女性經商祕訣……6.00
8 金錢讀本……6.50
9 經營絕招……6.00
10股票經驗談……8.00

象棋、圍棋

怎樣下象棋……2.50
新編象棋入門……4.50
讓單雙馬棋譜……3.50
反梅花棋譜……3.50
象棋全局秘要……4.00
象局集錦……3.50
秘本梅花譜……4.00
中炮精華……3.50
分類實用殘局……4.00
第三屆東南亞象棋賽……3.50
象棋殺局……3.50
象棋排局……4.50
菲島象棋譜……3.50
竹香齋選譜新注……3.00
李志海南征象棋譜……4.00
古版橘中秘棋譜……5.00
當代名家象棋戰……3.00
台灣象棋譜全集……4.50
棋王謝俠遜南征戰局……4.00
象棋佈局指南……3.50
棋國縱橫錄……3.00
象棋天地……3.50
屏風馬守中炮……3.00
修正百局象棋譜……4.50
必勝象棋譜……3,50
中華國手象棋譜……4.00
圍棋入門……5.00
妙手必勝法……5.00
讓子必勝法……5.00
交換必勝法……5.00
官子必勝法……5,00
手筋必勝法……5.00
互斷必勝法……5.00
死活交义點……5.00
死活必勝法……5.00
圍棋必勝圖解……5.00
圍棋精華譜(1—10)……各5.00

第二次世界大戰叢書

第二次世界大戰畫史……8.00
第二次世界大戰秘錄……8.00
光榮的英倫三島之戰……6.50
柏林之戰……6.50
希特勒最後一戰……6.50
希特勒的空中老鷹……6.50
火炮大觀……6.50
扭轉乾坤三秒鐘……6.50
希特勒空軍血戰史……6.50
震撼第三帝國的秘密武器……6.50
日本聯合艦隊的末路……6.50
克大決戰……6.50
戰……6.50
屠殺……6.50
慘的日本大轟炸……6.50
死如歸……6.50
平洋最後的決戰……6.50
平洋之虎……6.50
風特攻隊……6.50
沙抗暴記……6.50
特勒的裝甲師團……6.50
死突擊隊……6.50
本的海上艦隊……6.50
中超人……6.50
海浴血戰……6.50
特勒的海中之狼……6.50
長的一日……6.50
日航空大決戰……6.50
馬戰鬥飛行連隊……6.50
希特勒的空降部隊……6.50
雷霆戰車隊……6.50
佔領日本……6.50
特攻敢死隊……6.50
死亡遊戲……6.50
巴頓將軍……6.50
菲律賓爭奪戰……6.50
日本無條件投降……6.50
紐倫堡大審判……6.50
新加坡淪陷記……6.50
希特勒最後一張王牌……6.50

星相命理

命運在你的手中……5.00
健康在你的手中……4.80
戀愛婚姻自占法……4.80
人生禍福秘訣……6.00
中國預言書大全……3.00
奇門神術……6.00
河洛理數……8.00
陽宅遁甲圖評註……5.00
奇門天書評註……5.00
奇門地書評註……5.00
奇門遁甲全書……6.00
紫薇發秘……5.00

世界名著

飄(電影：亂世佳人全二冊)……15.00
紅與黑(全譯本二冊)……14.00
戰爭與和平(全譯本四冊) 30.00
拿破崙傳(全譯本二冊)……14.00
齊瓦哥醫生……9.00

醫學著作

赫里遜內科學(精裝二巨冊)……150.00
最新醫學題解(平裝二冊) 40.00
臨床醫學試題總複習…… 44.00
病歷範例……12.00
產科與婦科總複習……15.00
醫師鑑定考試複習指導……10.00
臨床小兒科學……30.00
醫師特考檢覈題解精華……12.00
醫師考試複習精華……30.00
牙科局部麻醉學……15.00
牙科技工學……18.00
備急千金要方……25.00
常用藥品手冊……20.00

其他雜著

還我視力1.2……6.00
神奇的指壓療法……6.00
瑜伽愛情術……5.00
八段錦健康法……3.00
經穴按摩健身法……6.00
陰陽之道……5.00
性的常識……5.00
神經衰弱速愈法……5.00
狗飼養與訓練……5.00
人吃人的故事(眞實傳奇)……5.00
亡命巴比龍(電影小說)……3.00
八個死亡門(偵探推理)……4.60
靈異的超自然現象(一)……4.00
靈異的超自然現象(二)……4.00
靈異的超自然現象(三)……4.00
靈異的超自然現象(四)……4.00
靈異的超自然現象(五)……4.00
靈異的超自然現象(六)……4.00
靈異的超自然現象(七)……4.00
諾亞方舟之謎……4.00
精神感應奇談……4.00
奇異的超能力……4.00
怪人、怪事、怪物……4.00
惡魔、幽靈、奇蹟……4.00
幽靈船……4.00
神醫的秘密……4.50
通靈的奧秘……4.00
動物的超能力……5.00
續・自然界99個謎……4.00
神秘的巫術……5.00
巫術、巫師……4.60
恐怖的咒術……4.00
降頭術及其他……4.60
大家齊來玩摺紙……2.50
摺紙遊戲100種……2.50
摺紙入門……3.50
摺紙和剪紙……3.50
好玩的摺紙遊戲……3.50

◁定價如有出入，以書本爲準▷

出版者：新力書局　香港銅鑼灣禮頓道一二四號九樓
印刷者：兆明印刷廠　香港北角七姊妹道三八六號四樓
PUBLISHED & PRINTED IN HONG KONG

圖書介紹

書名	作者／版本	定價
有趣的心理學	羅振華編譯	5.00
日常生活心理學	楊鴻謀編譯	6.50
心理學應用引例	徐東哲編譯	5.00
性格行爲的精神分析	柯鴻毅編譯	5.00
靈感與超心理學	陳永年編譯	5.00
女性心理學	徐立民編譯	5.50
自卑感——病態心理學	陳進德編譯	6.00
人格心理學	黎福民編譯	5.00
婚姻心理學	李道宏編著	5.00
男女心理學	龔漢榮編著	5.00
個性心理學	傅景文編著	8.00
人類性心理	藹理斯原著	6.00
催眠術原理及應用	梁健康編譯	3.00
經穴按摩健身法	蔡康藩編著	6.00
最新醫學題解（平裝二册）	胡雪琦編著	40.00
赫里遜內科學（精裝二册）	中文全譯本	150.00
三國演義	豪華本全集	11.00
水滸傳	豪華本全集	10.00
西遊記	豪華本全集	14.00
基度山恩仇記	全譯本三册	20.00
飄（電影：亂世佳人）	全譯本二册	15.00
紅與黑	全譯本二册	14.00
戰爭與和平	全譯本四册	30.00
拿破崙傳	全譯本二册	14.00
齊瓦哥醫生	全譯本一册	9.00
萬用英語九百句（全五册）	附中文譯註	20.00
邱永漢賺錢學	全 套 十 册	64.00
圍棋精華譜（全套十册）	林海峯等著	50.00
圍棋必勝法（全套十册）	林海峯等著	50.00
圍棋段級測驗（全套三册）	張績儒編著	15.00
人吃人的故事	任錫朋編譯	5.00
亡命巴比龍	李維廉編譯	3.00
命運在你的手中（手相學）	韓裕德編著	5.00
健康在你的手中（手相學）	韓裕德譯註	4.80
戀愛婚姻自占法	黃小娥原著	4.80
神秘的百慕達三角	馮翔之編譯	3.00
神秘的飛碟	董時新編譯	3.00
靈異的超自然現象	關國英編譯	4.00
不明發行物	夏志高編譯	3.00
第二次世界大戰畫史	李 怡 編 譯	8.00
第二次世界大戰秘錄	顧維新編譯	8.00

H.K.$6.00